

PROGRAMACIÓN DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

1º ESO

CURSO 2025-2026

I.E.S. BAJO CINCA FRAGA

Orden ECD/1172/2022,
Orden ECD/867/2024 últimas modificaciones

ÍNDICE:

A-COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN:	3
B-CONCRECIÓN, AGRUPAMIENTO Y SECUENCIACIÓN DE LOS SABERES BÁSICOS Y DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN UNIDADES DIDÁCTICAS:	10
C-PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN, CON ESPECIAL ATENCIÓN AL CARÁCTER FORMATIVO DE LA EVALUACIÓN Y A SU VINCULACIÓN CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN:	15
D-CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:	20
	20

A-COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Tabla 2: 1ºESO

Competencia específica	Ponderación	Criterio de evaluación	Concreción del criterio de evaluación	Unidades							
				1	2	3	4	5	6	7	8
CE.EF.1 30%	5%	1.1. Aplicar los principios operacionales básicos en las situaciones motrices individuales, para resolver las situaciones propias de la especialidad.	1.1.1 Habilidades <u>específicas de las actividades individuales en un contexto competitivo.</u>	x	x	x			X		x
	5%	1.2. Resolver situaciones motrices de oposición, aplicando juego y los aplica. los principios operacionales básicos del juego, para encadenar acciones tácticas sencillas propias de la lógica interna de dichas situaciones.	1.2.1 Conoce los principios tácticos de	x							x
	5%	1.3. Resolver situaciones motrices de cooperación, utilizando los recursos adecuados para solucionar los retos o problemas motores propios de la lógica interna de dichas situaciones.	1.3.1 Desarrolla <u>estrategias de cooperación en la práctica.</u>		x	x	x				x

	5%	1.4. Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales básicos para elaborar acciones tácticas sencillas propias de estas situaciones motrices.	1.4.1 Realiza estrategias ante las situaciones de cooperación-oposición adaptándolas al contexto.	x			x	x
	5%	1.5. Descodificar la incertidumbre generada por un entorno físico inestable para resolver las situaciones motrices que se lleven a cabo en dichos espacios de acción, aprovechando las posibilidades del centro escolar y del entorno próximo, aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas.	1.5.1 Es capaz de reducir la incertidumbre generada por un entorno físico inestable aprovechando las posibilidades del centro escolar y del entorno próximo y aplicando normas de seguridad.				x	x
	5%	1.6. Expresar y comunicar a través del desarrollo de la motricidad simbólica mediante la representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas, con y sin base musical, creando de forma guiada su propio proyecto expresivo.	1.6.1 Crea una coreografía, con todos los elementos trabajados. 1.6.2 <u>Representa en público, una coreografía grupal.</u>			x	x	

CE.EF2 15%	5%	2.1. Gestionar su participación, individual o colectiva, en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, teniendo en cuenta su lógica interna, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	2.1.1 Conoce la cultura, el origen y la influencia de distintas modalidades y prácticas físicas.	x	x	x	x	x
	5%	2.2. 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.	2.2.1 Evita los estereotipos en todas y cada una de sus manifestaciones.	x	x	x	x	x
	5%	2.3. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales, reconociendo su potencial e identificando su presencia y aplicabilidad en la cultura motriz, así como los riesgos para su uso en el ámbito de las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.	2.3.1 Utiliza <u>la competencia digital de una manera adecuada y teniendo en cuenta sus ventajas e inconvenientes o riesgos.</u>	x	x		x	x

CE.EF.3. 25%	5%	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.	3.1.1 Práctica <u>motriz consciente</u> evitando la anti deportividad y valorando la ética y la vivencia de asumir distintos roles.	x	x	x	x	x	x	x
	10%	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, respetando las normas consensuadas	3.2.1 Trabaja <u>en común produciendo</u> motrizmente trabajos grupales y desempeñando distintos roles dentro de un marco normativo consensuado.			x	x			

	10%	3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales en la práctica motriz trabajando la cohesión grupal, el 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 de los demás.	3.3.1 Posee habilidades sociales en la práctica motriz trabajando la cohesión grupal, el diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.	x	x	x	x	x	x	x	x
CE.EF.4 15%	10%	4.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, disfrutando de ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.	4.1.1 Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos inestables, analizando los aspectos organizativos necesarios. 4.1.2 <u>Lleva a cabo actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, disfrutando de ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.</u>					x	x		

CE.EF.5. 15%	2,5%	5.1 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía rutinas de higiene antes y después de las sesiones, utilizando el atuendo adecuado e interiorizando cuestiones de educación postural en las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	5.1.1 Conoce <u>y sabe desarrollar un calentamiento general y específico y una vuelta a la calma.</u> 5.1.2 Organiza y dirige calentamientos y estiramientos. 5.1.3 Utiliza <u>una vestimenta adecuada a la práctica deportiva.</u> 5.1.4 Se hidrata durante las sesiones. 5.1.5 Se <u>higieniza después de las mismas.</u> 5.1.6 Procura interiorizar una buena higiene postural.	x	x	x	x	x	x	x	x
		5.2. 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.	5.2.1 Adopta de manera responsable y medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física.,	x	x	x	x	x	x	x	x
		5.3. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	5.3.1 Actúa de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física.	x	x	x	x	x	x	x	x

	2,5%	5.4. Establecer y organizar retos individuales o colectivos de actividad física orientada al concepto integral de salud y al desarrollo de un estilo de vida activo, a partir de una valoración inicial del mismo.	5.4.1 Posee un estilo de vida saludable y realiza un trabajo/plan/ reto para la mejora del mismo.	x	x		x	
	2,5%	5.5 Analizar y valorar las limitaciones y facilitadores de la realización de actividad física, los efectos que ciertos comportamientos habituales tienen en nuestra salud, tomando decisiones reales encaminadas a mejorar su bienestar.	5.5.1 Es crítico en cuanto a los efectos que produce la actividad física en nuestra salud.	x			x	x

B-CONCRECIÓN, AGRUPAMIENTO Y SECUENCIACIÓN DE LOS SABERES BÁSICOS Y DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN UNIDADES DIDÁCTICAS:

U.D.1 CONOCIENDO MI CUERPO Y SUS CAPACIDADES.

U.D.2 JUEGOS Y DEPORTES: CONOCIENDO LOS JUEGOS DEL AYER Y DEL MAÑANA.

U.D.3 ¡AL AGUA, PATOS!.

U.D.4 CONSTRUYENDO JUNTOS: ACROSPORT EN ACCIÓN.

U.D.5 EXPRES-ARTE.

U.D.6 ATLETISMO.

U.D. 7 ENCUENTRA LA ESTRELLA POLAR.

U.D. 8 MÁS ALLÁ DE LO CONVENCIONAL, JUEGA ALTERNATIVAMENTE.

Unidad didáctica	Criterios de evaluación	Concreción de los criterios de evaluación	Saberes básicos	Concreción de los saberes básicos
U.D. 1 CONOCIENDO MI CUERPO Y SUS CAPACIDADES	1.1, 2.2, 3.1, 3.3 y 5.1	1.1.1, 2.2.1, 3.1.1, 3.3.1 y 5.1.1-6	E. Organización y gestión de la actividad física F. Vida activa y saludable	Condición física y salud.

Unidad didáctica	Criterios de evaluación	Concreción de los criterios de evaluación	Saberes básicos	Concreción de los saberes básicos
U.D.2 JUEGOS Y DEPORTES: CONOCIENDO LOS JUEGOS DEL AYER Y DEL MAÑANA.	1.1., 1.2,1.3,1.4 2.1, 2.2, 3.1, 3.3 5.1, 5.2 y 5.5	1.1.1, 1.2.1, 1.3.1, 1.4.1 2.1.1, 2.2.1, 2.3.1 3.1.1, 3.3.1 5.1.1-6, 5.2.1, 5.5.1	A. Resolución de problemas en situaciones motrices. B. Manifestaciones de la cultura motriz. C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	Juegos y deportes.

Unidad didáctica	Criterios de evaluación	Concreción de los criterios de evaluación	Saberes básicos	Concreción de los saberes básicos
U.D.3 ¡AL AGUA, PATOS!.	1.1, 2.2, 3.1, 3.3 y 5.1	1.1.1, 2.2.1, 3.1.1, 3.3.1 y 5.1.1-6	B. Manifestaciones de la cultura motriz. E. Organización y gestión de la actividad física F. Vida activa y saludable.	Juegos y deportes.

Unidad didáctica	Criterios de evaluación	Concreción de los criterios de evaluación	Saberes básicos	Concreción de los saberes básicos
U.D.4 CONSTRUYENDO JUNTOS: ACROSPORT EN ACCIÓN.	1.3 1.6 2.1 2.2 3.1 3.2 3.3 5.1-3	1.3.1 1.6.1, 1.6.2 2.1.1 2.2.1 3.1.1 3.2.1 3.3.1 5.1.1-6, 5.2.1, 5.3.1	B. Manifestaciones de la cultura motriz. C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. F. Vida activa y saludable.	Expresión corporal.

Unidad didáctica	Criterios de evaluación	Concreción de los criterios de evaluación	Saberes básicos	Concreción de los saberes básicos
U.D.5 EXPRES-ARTE.	1.3 1.6 2.1 2.2 3.1 3.2 3.3 5.1-3	1.3.1 1.6.1, 1.6.2 2.1.1 2.2.1 3.1.1 3.2.1 3.3.1 5.1.1-6, 5.2.1, 5.3.1	B. Manifestaciones de la cultura motriz. C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. F. Vida activa y saludable	Expresión corporal

Unidad didáctica	Criterios de evaluación	Concreción de los criterios de evaluación	Saberes básicos	Concreción de los saberes básicos
U.D.6 ATLETISMO	1.4, 1.5, 2.1-2.3 3.3, 4.1 y 5.1-5.5	1.1., 1.5.1, 2.2.1, 2.3.1, 3.3.1, 4.1.1, 4.1.2, 5.1.1-6 y 5.2.1, 5.3.1, 5.4.1 y 5.5.1	A. Resolución de problemas en situaciones motrices. B:Manifestaciones de la cultura motriz, C:Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices y D: Interacción eficiente y sostenible con el entorno.	Carreras Saltos Lanzamientos

Unidad didáctica	Criterios de evaluación	Concreción de los criterios de evaluación	Saberes básicos	Concreción de los saberes básicos
U.D. 7 ENCUENTRA LA ESTRELLA POLAR.	1.4, 1.5, 2.1-2.3 3.3, 4.1 y 5.1-5.5	1.4.1, 1.5.1, 2.1.1, 2.2.1, 2.3.1, 3.3.1, 4.1.1, 4.1.2, 5.1.1-6 y 5.2.1, 5.3.1, 5.4.1 y 5.5.1	B:Manifestaciones de la cultura motriz, C:Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices y D: Interacción eficiente y sostenible con el entorno.	Actividades físicas en el medio natural.

Unidad didáctica	Criterios de evaluación	Concreción de los criterios de evaluación	Saberes básicos	Concreción de los saberes básicos
U.D. 8 MÁS ALLÁ DE LO CONVENCIONAL, JUEGA ALTERNATIVAMENTE.	1.1., 1.2,1.3,1.4 2.1, 2.2, 3.1, 3.3 5.1, 5.2 y 5.5	1.1.1, 1.2.1, 1.3.1, 1.4.1 2.1.1, 2.2.1, 2.3.1 3.1.1, 3.3.1 5.1.1-6, 5.2.1, 5.5.1	A. Resolución de problemas en situaciones motrices. C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	Juegos y deportes.

C-PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN, CON ESPECIAL ATENCIÓN AL CARÁCTER FORMATIVO DE LA EVALUACIÓN Y A SU VINCULACIÓN CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Tabla 4: 1º ESO Procedimientos e instrumentos de evaluación

Criterios de evaluación	Procedimientos de evaluación	Unidad o unidades en las que se trabaja
1.1. Aplicar los principios operacionales básicos en las situaciones motrices individuales, para resolver las situaciones propias de la especialidad.	Observación sistemática. Lista de control. Escala de actitud. Pruebas físicas específicas. Pruebas prácticas en situaciones competitivas. Rúbrica. Presentación práctica. Autoevaluación y coevaluación. Evaluación basada en la producción de material escrito. Debates. Registro audiovisual.	UD1, UD2, UD3, UD.6, UD8
1.2. Resolver situaciones motrices de oposición, aplicando los principios operacionales básicos del juego, para encadenar acciones tácticas sencillas propias de la lógica interna de dichas situaciones.	Observación sistemática. Pruebas físicas específicas. Pruebas prácticas en situaciones competitivas.	UD2, UD8
1.3. Resolver situaciones motrices de cooperación, utilizando los recursos adecuados para solucionar los retos o problemas motores	Observación sistemática. Pruebas físicas específicas. Pruebas prácticas en situaciones competitivas.	UD2, UD4, UD5, UD8

propios de la lógica interna de dichas situaciones.		
1.4. Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales básicos para elaborar acciones tácticas sencillas propias de estas situaciones motrices.	Observación sistemática. Pruebas físicas específicas. Pruebas prácticas en situaciones competitivas.	UD2, UD7, UD8
1.5. Descodificar la incertidumbre generada por un entorno físico inestable para resolver las situaciones motrices que se lleven a cabo en dichos espacios de acción, aprovechando las posibilidades del centro escolar y del entorno próximo, aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas.	Observación sistemática. Lista de control. Escala de actitud. Pruebas físicas específicas.	UD6, UD7
1.6. Expresar y comunicar a través del desarrollo de la motricidad simbólica mediante la representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas, con y sin base musical, creando de forma guiada su propio proyecto expresivo.	Observación directa. Pruebas físicas específicas. Rúbrica. Autoevaluación y coevaluación. Registro audiovisual.	UD4, UD5
2.1. Gestionar su participación, individual o colectiva, en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, teniendo en cuenta su lógica interna, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	Observación directa. Lista de control. Escala de actitud. Debates.	UD2, UD4, UD5, UD7, UD8
2.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus	Observación directa. Lista de control.	TODAS LAS UD

características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.	Escala de actitud. Autoevaluación y coevaluación. Debates.	
2.3. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales, reconociendo su potencial e identificando su presencia y aplicabilidad en la cultura motriz, así como los riesgos para su uso en el ámbito de las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.	Evaluación basada en la producción de material escrito. Registro audiovisual. Grupos de discusión.	UD 2, UD3, UD6, UD7, UD8
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.	Observación sistemática. Lista de control. Escala de actitud. Grupos de discusión.	TODAS LAS UD
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, respetando las normas consensuadas	Observación directa. Lista de control. Escala de actitud. Debates.	UD4, UD5
3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales en la práctica motriz trabajando la cohesión grupal, el dialogo 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	Observación sistemática. Lista de control. Escala de actitud. Debates.	TODAS LAS UD

cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.		
4.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, disfrutando de ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.	Observación directa. Lista de control. Escala de actitud. Pruebas físicas específicas. Evaluación basada en la producción de material escrito. Registro audiovisual.	UD6, UD7
5.1 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía rutinas de higiene antes y después de las sesiones, utilizando el atuendo adecuado e interiorizando cuestiones de educación postural en las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	Observación sistemática. Lista de control. Escala de actitud. Presentación práctica.	TODAS LAS UD
5.2. 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.	Observación sistemática. Lista de control. Escala de actitud. Presentación práctica.	TODAS LAS UD
5.3. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	Observación sistemática. Lista de control. Escala de actitud. Pruebas prácticas en situaciones reales. Registro audiovisual.	TODAS LAS UD
5.4. Establecer y organizar retos individuales o colectivos de actividad física orientada al	Observación directa. Presentación práctica.	UD1, UD3, UD6

concepto integral de salud y al desarrollo de un estilo de vida activo, a partir de una valoración inicial del mismo.	Evaluación basada en la producción de material escrito.	
5.5 Analizar y valorar las limitaciones y facilitadores de la realización de actividad física, los efectos que ciertos comportamientos habituales tienen en nuestra salud, tomando decisiones reales encaminadas a mejorar su bienestar.	Observación sistemática. Lista de control. Escala de actitud. Pruebas físicas específicas. Evaluación basada en la producción de material escrito. Debates.	UD1, UD6, UD8

D-CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

Se realizarán tres evaluaciones. La calificación correspondiente a cada evaluación se obtendrá de todas las actividades realizadas en dicho periodo, concretadas en los instrumentos de evaluación (trabajos, controles...).

En cada evaluación la calificación obtenida será la resultante según los porcentajes aplicados para cada criterio de evaluación. Para superar cada evaluación la nota siempre tendrá que ser igual o superior a 5. Para la evaluación final la calificación será la obtenida al realizar la media aritmética de las 3 evaluaciones en las que se tendrán en cuenta las actividades de recuperación.

Si un alumno/a no se presenta a alguna de las pruebas escritas o prácticas, se le hará la prueba en la fecha que se decida por parte del profesor, si previamente ha justificado debidamente su ausencia.

Para la recuperación de las evaluaciones suspendidas, se tendrán que superar en la siguiente evaluación los criterios de evaluación no superados en la anterior para ello se informará al alumno al final de cada evaluación MEDIANTE EL INFORME DE EVALUACIÓN y se adoptarán y facilitarán las medidas necesarias para facilitar la superación de dichos aprendizajes. Para su evaluación se utilizarán el mismo tipo de instrumentos utilizados para aquellos criterios no superados.

El alumno dispondrá de una fecha tope para entregar los trabajos a los profesores, así mismo el alumno podrá disponer de alguna hora, previamente concretada dentro del horario del profesor, para solucionar posibles dudas de cara a la recuperación de la evaluación.

Mantendremos esta normativa para todos y estudiaremos los casos especiales para cada uno de los alumnos.