



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Educación Física



Curso 2025/2026



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	3
2. CONTRIBUCIÓN DE LA ASIGNATURA AL LOGRO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE	6
3. PAUTAS METODOLÓGICAS	7
4. OBJETIVOS DIDÁCTICOS, COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, SABERES BÁSICOS (temporalización), CRITERIOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN, CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y SITUACIONES DE APRENDIZAJE / UNIDADES DIDÁCTICAS	11
5. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	34
6. REFUERZO Y RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON ASIGNATURA PENDIENTE	36
7. TRATAMIENTO DE LA ASIGNATURA EN LA SECCIÓN BILINGÜE	36
8. CONTRIBUCIÓN DE LA ASIGNATURA AL PROYECTO LINGÜÍSTICO DE CENTRO	38
9. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	39
10. INDICADORES DE LOGRO, PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN, SEGUIMIENTO Y PROPUESTAS DE MEJORA. Programación Didáctica y actuación docente.	41



1. INTRODUCCIÓN

● Marco legal.

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- RD. 217/2022, de 29 de marzo, por el que establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.
- RD. 243/2022, de 5 de abril, por el que establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de Bachillerato.
- Decreto 110/2022, de 22 de agosto, que establece la ordenación y el currículo de ESO para la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- Decreto 109/2022, de 22 de agosto, que establece la ordenación y el currículo de Bachillerato para la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- Instrucciones de 27 de junio de 2006 de funcionamiento de los IES-IESO.
- Decreto 14/2022, de 18 de febrero, por el que se regulan la evaluación y la promoción en Ed. Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la ESO, en Bachillerato y la FP en Extremadura.
- Orden de 9 de diciembre de 2022, por la que se regula la evaluación del alumnado en Educación Infantil, Educación Primaria, ESO y Bachillerato en Extremadura.
- Ley 4/2011 del 7 de marzo de Educación de Extremadura.
- Instrucción 3/2024, de la SGE y FP, por la que se dictan instrucciones referidas al uso de los dispositivos electrónicos de uso personal en los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos de la comunidad autónoma de Extremadura.
- Instrucción 14/2025, de 19 de junio, de la SGE y FP, por la que se unifican las actuaciones correspondientes al inicio y desarrollo del curso escolar 2025/2026.

● La asignatura en el currículo.

El área de Educación Física, junto al resto de áreas impartidas en la ESO, pretende conseguir el desarrollo integral del alumno. Nuestra área tiene la singularidad de que es la única capaz de desarrollar habilidades cognitivas y habilidades físico motrices.

La elaboración de la programación didáctica en un área de enseñanza supone un trabajo que se prolonga normalmente más de un curso escolar. Con frecuencia, la consolidación del mismo solo se da a través de varios cursos. Incluso, lo lógico es pensar que nunca se termina de “cerrar” del todo. La enseñanza es un proceso vivo y abierto. Esto es así no solo porque esté sometida a cambios normativos, sino porque los agentes implicados, los que formamos la llamada “comunidad escolar”, somos personas, y como tales, seres en continuo cambio y evolución.

Hoy, más que nunca, está justificada la presencia de la asignatura de Educación Física en el sistema educativo. El aumento considerable de actitudes sedentarias entre la población escolar, derivando lo que era una intensa actividad física en los primeros años de vida hacia un sedentarismo altamente preocupante con el paso de los años, así como la incidencia cada vez mayor de enfermedades

relacionadas con el metabolismo a edades cada vez más tempranas, hace que uno de los ejes fundamentales sobre el que giren los contenidos de la Educación Física sea, precisamente, el fomento y la consolidación de hábitos de vida saludables. Entre ellos, se encuentra la práctica regular de actividad física, entendida como terapia preventiva y cuyos beneficios pueden observarse a todos los niveles: morfológico, cambio en el aspecto físico de la persona compensando los desequilibrios producidos por los quehaceres y malos hábitos diarios; fisiológico, produciendo cambios muy saludables en los diferentes aparatos y sistemas del organismo; psicológico, generando una sensación de bienestar y equilibrio que desemboca en aceptación personal y seguridad en sí mismo.

Nuestra área se cimenta sobre dos pilares fundamentales, el cuerpo y el movimiento. Se establecen como líneas de actuación la educación del cuerpo y cuidado de la salud, educación para la mejora de la forma corporal y de la forma física y educación de la utilización constructiva del ocio mediante la práctica de actividades recreativas y deportivas colectivas e individuales. Hay que ser consciente del poco tiempo semanal del que disponemos en nuestra asignatura. Por ello, nuestro trabajo irá orientado principalmente a incentivar hábitos de vida sanos, así como a la transmisión de conocimiento que permita a nuestros alumnos la práctica de actividad física saludable de forma autónoma y habitual.

- **Departamento. Componentes. Niveles que se imparten.**

Francisco Jesús Pinilla Jiménez
David Sayago Zambrano
Antonio Vicente Corral (Jefe de Departamento)

Se imparte EF en 1º, 2º, 3º y 4º de ESO y en 1º de bachillerato. Optativa Actividades Físicas y Salud en 2º de bachillerato.

- **Grupos y número de alumnos.**

Nivel	Curso	Grupo	Nº alumnos/as	Profesor	Materia
ESO	1º	A	25	FJPJ	Educación Física
		B	25	FJPJ	
		C	25	FJPJ	
		D	24	FJPJ	
	2º	A	24	FJPJ	
		B	24	FJPJ	
		C	20	FJPJ	
		D	21	FJPJ	
	3º	AB no bil.	18	AVC	
		AB bilingüe	28	AVC	
		C+diversif.1	23	DSZ	
	4º	A bil.	16	AVC	
		B bil.	17	AVC	
		AB no bil.	16	FJPJ	
		C+diversif.2	19	DSZ	
Bachillerato	1º	BC1	28	AVC	
		BH1	25	AVC	
Bachillerato	2º	Optativa	20	AVC	Actividad Física y Salud

- **Calendario de reuniones.**

Martes de 09:20 a 10:15.

- **Normativa del departamento.**

- I. Al inicio de curso, el departamento de Educación Física proporcionará a cada alumno una ficha-cuestionario de salud que deberá ser cumplimentada por su padre/madre y entregada al profesor con la mayor brevedad posible.
- II. No se permite el uso de las zonas deportivas (pabellón y pistas exteriores) sin que exista autorización y vigilancia del profesorado del departamento de Educación Física.
- III. El material deportivo será utilizado exclusivamente en las clases de Educación Física, salvo que la jefatura del departamento autorice su uso para otras actividades del Centro.
- IV. Los alumnos deben asistir a clase con ropa deportiva y el calzado deportivo debidamente atado.

- V. Es obligatorio asearse después de EF. Por ello, es necesario traer a clase un neceser, al menos, con una toalla y una camiseta de repuesto, siendo recomendable el uso de desodorante en roll-on.
- VI. Por motivos de seguridad, no se permite llevar pendientes, collares, cadenas, pulseras, piercings, relojes, etc. que puedan suponer un peligro durante las actividades.
- VII. Queda totalmente prohibido comer durante las clases de EF (CHICLES tampoco).
- VIII. Es necesario hidratarse, por lo que se recomienda traer a clase una botella de agua.
- IX. Los aparatos tecnológicos (móviles, tablets...), de manera general, están prohibidos en clase de EF. No obstante, en ciertas situaciones se utilizará con fines didácticos. En este sentido, siempre se seguirán las indicaciones del profesor.
- X. El material deportivo es de todos. Es obligatorio hacer un uso adecuado del mismo, así como mantener las instalaciones limpias y ordenadas.

2. CONTRIBUCIÓN DE LA ASIGNATURA AL LOGRO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

a) Competencia en **comunicación lingüística**: la rica terminología existente y la diversidad de conceptos e ideas básicas usadas y transmitidas, propicia una mejora indudable.

b) Competencia **plurilingüe**: la asignatura se imparte con carácter bilingüe en algunos grupos de 3º y 4º de la ESO.

c) Competencia **matemática** y competencia en **ciencia y tecnología e ingeniería**: el seguimiento de los diferentes parámetros físicos y fisiológicos presentes en todo programa de acondicionamiento físico implica la adquisición, el dominio y el desarrollo de conocimientos matemáticos y científicos, así como de los nuevos recursos tecnológicos.

d) Competencia **digital**: disponemos de gran cantidad de material digital que facilitará la realización y control de las actividades físicas.

e) Competencia **personal, social y de aprender a aprender**: dotar a los alumnos de herramientas pedagógicas adecuadas y de mayor protagonismo en el proceso de mejora y consolidación de su competencia motriz, provocará mayor curiosidad y motivación hacia la resolución de los problemas motrices.

f) Competencia **ciudadana**: la diversidad de situaciones que se producen en este contexto va a favorecer la cooperación, la integración, la igualdad y la confianza entre unos y otros, así como el respeto hacia el contrario en tareas motrices de oposición sujetas a reglas.

g) Competencia **empresarial**: el protagonismo que el alumnado tenga en nuestras clases, así como el sentido utilitario que le encuentren a las actividades que forman parte de las mismas, se convierten en factores básicos para consolidar esta competencia.

h) Competencia en **conciencia y expresiones culturales**: contribuiremos a su adquisición mediante los contenidos relacionados con la motricidad humana, sus diversas formas de creación y expresión artística, así como con los juegos y deportes tradicionales y populares.

3. PAUTAS METODOLÓGICAS

- **Metodología.**

ORIENTACIONES GENERALES

Basándonos en Seybold, la metodología a seguir debe ser realista (considerando los niveles de partida del alumnado y sus posibilidades), estimuladora (buscando la motivación), globalizadora y funcional (en cuanto a que abarque todos los ámbitos posibles de la persona: cognitivo, afectivo y motriz, dentro de una educación integral), individualizada (adaptándonos a sus singularidades y ritmos de aprendizaje), emancipadora (fomentando la autonomía), participativa y creativa (haciendo al/la alumno/a protagonista de su propio aprendizaje), activa (donde el conocimiento se adquiere mediante la práctica), preventiva (manteniendo siempre un control de contingencias), inductiva (extrayendo conclusiones de la práctica) y significativa (búsqueda de un aprendizaje basado en el constructivismo, cimentado en aprendizajes anteriores y de utilidad en la vida diaria).

Se potenciará la coeducación y el proceso de socialización, todo ello sin limitar sus respectivos aprendizajes, trabajando de la forma más individualizada posible.

Siempre que podamos emplearemos enfoques metodológicos adecuados a los contextos digitales, acordes al momento de desarrollo tecnológico actual y a las demandas e inquietudes de los alumnos.

Si bien es cierto que la práctica de actividad física conlleva un riesgo implícito, en todas las actividades debe primar la seguridad. ***Las consideraciones generales de seguridad en la práctica son las siguientes:***

- Control visual de los/as alumnos/as en todo momento.
- Aplicación correcta de las ayudas por parte de los alumnos/as.
- Establecer rutinas de seguridad a realizar antes del inicio de actividades que entrañen algún tipo de riesgo.
- Dar a conocer el uso correcto del material y equipamiento deportivo.
- Aplicar el plan de prevención de lesiones.
- Reforzar positivamente aquellas conductas deseables que manifiesten los alumnos/as.
- Reprender y sancionar aquellas conductas que no sean adecuadas por parte del alumnado y que puedan poner en peligro la salud de sus compañeros/as o la suya propia.

MÉTODOS, ESTRATEGIAS, ESTILOS DE ENSEÑANZA Y TÉCNICAS

Teniendo en cuenta las consideraciones anteriormente señaladas, no podemos definir una única orientación metodológica. Ésta debe ser flexible y se adaptará a las diferentes unidades, actividades, situaciones y requerimientos específicos del alumnado. En este sentido, los recursos metodológicos a utilizar son los siguientes:

MÉTODOS: diferenciamos métodos basados en la reproducción de modelos y en el descubrimiento. La reproducción de modelos es ideal en situaciones iniciales de aprendizaje, para el aprendizaje técnico de un deporte y en tareas dependientes del mecanismo de ejecución o que entrañen riesgo. El descubrimiento permite una mayor implicación cognitiva, se usará en deportes colectivos, de adversario, situaciones dependientes de percepción y decisión, contenidos creativos y en grupos con cierto grado de autonomía (por ejemplo, expresión corporal).

ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA: Sánchez Bañuelos diferencia entre global y analítica. La estrategia analítica se caracteriza por una división en partes del contenido, y es útil en aprendizaje de gestos técnicos y cuestiones complejas. La estrategia global se caracteriza por una práctica del contenido en su totalidad, y es útil para lograr un aprendizaje significativo y desarrollar una mayor capacidad de adaptación.

ESTILOS DE ENSEÑANZA: Delgado Noguera (1991) actualiza la clasificación de Muska Mosston y agrupa los estilos de enseñanza en tradicionales (mando directo, modificación del MD y asignación de tareas), individualizadores, participativos, socializadores, cognitivos (descubrimiento guiado y resolución de problemas) y creativos.

TÉCNICA DE ENSEÑANZA: diferenciamos instrucción directa e indagación. La instrucción directa se usa en primeras etapas de aprendizaje, tareas con predominio en mecanismo de ejecución y que entrañen riesgo (por ejemplo, en ciertos momentos del trabajo de acrosport). La indagación se usará en aquellos contenidos en los que el mecanismo predominante sea el de percepción o el de decisión (por ejemplo, en deportes colectivos).

FEEDBACK: el feedback es vital en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Aplicaremos feedback de tipo externo fundamentalmente al inicio y tratando de orientar a los alumnos/as hacia la interpretación del feedback interno o propioceptivo para que aprendan a interpretar sus sensaciones. En contenidos que requieren una ejecución técnica más precisa, seguridad, etc., el feedback será prescriptivo y explicativo para que no quepa duda en la interpretación.

CONSIDERACIONES ORGANIZATIVAS Y AGRUPAMIENTOS

Durante las clases teóricas, los alumnos/as se distribuirán como hacen habitualmente de acuerdo a su mapa de aula. Deberán ser respetuosos con la persona que habla, y tendrán que esperar a tener el turno de palabra para intervenir.

Las clases prácticas se organizarán generalmente en base al modelo que divide la sesión en fase inicial, fase fundamental y fase final. Desde el principio de curso y siendo metódicos en su aplicación, se tendrán en cuenta las siguientes premisas:

- Punto de reunión fijo (inicio, final, etc.), en semicírculo.
- Control de asistencia, pasando lista desde la aplicación móvil de Rayuela al inicio de la sesión.
- Control de indumentaria (al inicio), muda y aseo (al final).
- Explicación-introducción del contenido a trabajar, relacionándolo con lo ya trabajado.
- Reparto, recogida y control del material.
- Agrupamientos normalmente al azar (integración), salvo que interese formar grupos por niveles.
- Evolución por el espacio y feedback.
- Reflexión final en el punto inicial.
- Los últimos 5' se destinarán al aseo y cambio de camiseta (control del profesor).

ACTIVIDADES

Se emplearán diferentes tipos de actividades en función de los objetivos:

- De diagnóstico: aquellas para valorar el nivel inicial o punto de partida.
- De desarrollo: se trabaja sobre el aprendizaje de los contenidos principales.
- Actividades de evaluación: usadas para valorar el aprendizaje experimentado por el alumno.
- De resumen: para repasar contenidos ya trabajados.
- Actividades de refuerzo y ampliación: coinciden en el tiempo, siendo destinadas las de refuerzo a alumnos/as con problemas en el aprendizaje de ciertos contenidos, mientras que a la par desarrollaremos otras de ampliación para alumnos/as que hayan superado dicho contenido.

● Materiales y recursos

RECURSOS DIDÁCTICOS

Los contenidos trabajados en clase serán reforzados con apuntes escritos a los que los alumnos tendrán acceso mediante Google Suite. Utilizaremos también otros recursos digitales como páginas web, revistas online, artículos, plataforma Librarium, etc. y en formatos físicos disponibles en la biblioteca del centro.

INSTALACIONES

- Pabellón deportivo con aseos (sin duchas), almacén y zona Boulder.
- Campo de beisbol.
- Una pista polideportiva de 40x20.
- Una pista polideportiva de 30x15.
- Una pista de pádel.
- Un campo de fútbol 7 de tierra.

MATERIALES

• Pizarra de tiza (2). • Mesa del profesor (2). • Silla para el profesor. • Armarios (2). • Altavoz Bluetooth. • Agujas inflado de balones. • Espalderas (8 dobles). • Bancos suecos. • Aros. • Picas. • Conos. • Esterillas. • Juego de saltómetros. • Mesas de ping-pong. • Vallas. • Cintas métricas. • Cronómetros. • Colchonetas pequeñas. • Quitamiedos.	• Plintos. • Trampolines de madera. • Potro. • Caballo. • Combas. • Soga. • Palas de ping-pong. • Pelotas de ping-pong. • Balones medicinales 2 kgs. • Balones medicinales 3 kgs. • Balones de voleibol. • Balones de balonmano. • Balones de baloncesto. • Balones de fútbol sala. • Balones de rugby. • Balones de ritmo. • Pelotas de plástico. • Pelotas de foam. • Frisbees.	• Sticks de hockey. • Pelotas de hockey. • Discos de hockey. • Pelotas deportes de raqueta. • Sticks de Lacrosse. • Pelotas de Lacrosse. • Raquetas de tenis. • Raquetas de bádminton. • Volantes de bádminton. • Petos. • Palas de madera. • Pelotas de floorball. • Red de voleibol. • Portería de hockey de PVC. • Patines • TRX • Gomas • Escaleras de coordinación
--	---	--

No señalamos el número de unidades de cada material porque parte del mismo se encuentra en mal estado y, por tanto, no es útil. Es necesario renovar parte del mismo (ya se ha iniciado esa renovación) y realizar un inventario actualizado.

Asimismo, son necesarias las mejoras que se detallaron en la memoria del departamento del curso 24/25. Recogemos en esta programación únicamente las consideradas de carácter urgente (aquellas que implican la **seguridad** del alumnado):

• **Medidas URGENTES:**

PABELLÓN

- Revisar y reforzar los ajustes de las espalderas en la pared.
- Revisar los tableros de las canastas.
- Proteger con rejas (en las zonas donde no las hay) la cristalera lateral del pabellón.

PISTAS EXTERIORES

- Revisar los anclajes de las porterías y canastas.
- Sustituir los tableros y los aros de las canastas.
- Instalación de bancos.
- Instalación de fuente de agua.
- Limpieza y recogida de basura puesto que se utilizan las instalaciones para el recreo.

4. OBJETIVOS DIDÁCTICOS, COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, SABERES BÁSICOS (temporalización), CRITERIOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN, CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y SITUACIONES DE APRENDIZAJE / UNIDADES DIDÁCTICAS

En esta PD son concretados los elementos curriculares publicados en los siguientes documentos:

Decreto Currículo ESO (click sobre el texto; pág. 42711)

Decreto Currículo Bachillerato (click sobre el texto; pág. 41774 y 41475)

- **Nota sobre los Saberes básicos:**

En las siguientes tablas hemos recogido los criterios de evaluación y una relación de saberes básicos relacionados con las diferentes situaciones de aprendizaje y unidades que se desarrollarán durante el curso 25/26. Estos saberes básicos distribuidos a lo largo del curso en las diferentes situaciones de aprendizaje son un compendio de los más representativos, no obstante, el conjunto completo de los saberes recogidos en el D 110/2022 para cada ciclo se desarrollarán de manera progresiva a lo largo del mismo, esperando haber alcanzado todos los aspectos al finalizar el segundo curso del ciclo, salvo en 1º BACH, que se alcanzarán durante el curso.

- **Criterios de calificación:**

Tal y como recoge la normativa vigente, el grado de desarrollo y consecución de las diferentes competencias específicas de la materia será evaluado a través de los criterios de evaluación que constituyen el referente para llevar a cabo este proceso. Para un mismo curso, cada criterio de evaluación, tendrá el mismo valor o peso.

La relación entre los criterios de evaluación y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje y unidades didácticas a lo largo de la etapa.

- **Instrumentos y herramientas de evaluación.**

De manera general, los procedimientos, herramientas e instrumentos de evaluación a emplear serán los detallados a continuación (tanto en las de carácter inicial, continua y final):

- A. Pruebas escritas (examen tradicional).
- A. Pruebas tipo test.
- B. Trabajos individuales y/o grupales de carácter teórico-práctico.
- C. Cuaderno-diario de clase.
- D. Pruebas de carácter práctico.
- E. Test de condición física.
- F. Registro de observación técnico-táctico en el desarrollo de los deportes (rúbrica).
- G. Registro de observación actitudinal (rúbricas).
- H. Pruebas de autoevaluación.
- I. Pruebas de coevaluación.

1º ESO

Objetivos didácticos

- Conocer y aplicar los principios y fundamentos del calentamiento general y su importancia para la salud.
- Desarrollar las capacidades físicas básicas y alcanzar un nivel de condición física adecuado a su edad, aspecto imprescindible para mantener un buen estado de salud.
- Conocer los aspectos básicos de una alimentación saludable.
- Conocer y aplicar protocolos y técnicas básicas de primeros auxilios.
- Participar de manera activa en la resolución de retos motrices cooperativos.
- Conocer y aplicar los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios en deportes individuales: atletismo y escalada.
- Conocer y aplicar los aspectos comunes a los deportes de equipo.
- Conocer y aplicar los aspectos comunes a los deportes de raqueta.
- Conocer y aplicar los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios en deportes colectivos: voleibol, fútbol sala y balonmano.
- Participar de manera activa en los ejercicios de introducción a las actividades acuáticas.
- Conocer y practicar diferentes deportes alternativos, aplicando los principios técnicos, tácticos y reglamentarios de los mismos.
- Conocer y aplicar los principios para llevar a cabo actividades sencillas en el medio natural (el senderismo y la orientación).
- Utilizar el cuerpo y el ritmo como medio de expresión, comunicación.
- Adquirir los valores personales y sociales que promueve el deporte con carácter educativo.
- Adquirir hábitos de higiene y aseo después de realizar actividad física.
- Participar de manera activa en la asignatura, cumplir las normas de la misma y mostrar una actitud de respeto hacia compañeros y profesor.

CCEE	CE	SABERES BÁSICOS	UD / SA
			Bienvenida. Introducción. Normas de la asignatura. Introducción al manejo de Google Suite.
CE3	CE3.3	C.1.2.2	Dinámicas cooperativas como medio de presentación, cohesión y superación.
CE1	CE1.1	C.3.2.2	El calentamiento general. Objetivos. Juegos y análisis. Eval inicial.
	CE1.2	A.1.2.2	
		A.1.2.7	
		B.3.2.1	
	CE1.3	B.5.2.2	
CE2	CE2.2	C.1.2.4	
CE1	CE1.4	B.6.2.1	Técnicas básicas de primeros auxilios I . Trabajo con alumnos/as de 1º de bachillerato.
		B.6.2.2	
		B.6.2.3	
		B.6.2.4	
		B.6.2.5	
CE1	CE1.1	A.1.2.1	Acondicionamiento físico general I. Relación entre condición física y salud. Test de CF. Nutrición (el plato saludable o de Harvard).
		C.3.2.1	
		C.3.2.2	
	CE1.2	A.1.2.2	
		A.1.2.3	
		A.1.2.4	

		A.1.2.6	
		A.1.2.7	
		B.3.2.1	
	CE1.3	A.1.2.5 B.5.2.1 B.5.2.2	
	CE1.5	A.2.2.2	
		A.3.2.4	
CE2	CE2.2	C.1.2.3	Deportes alternativos emergentes I : colpboly datchball.
		C.1.2.4	
		C.1.2.5	
	CE2.3	C.2.2.1	
CE3	CE3.1	A.3.2.1	Deportes individuales: Natación
		C.1.2.1	
		C.4.2.1	
CE2	CE2.3	C.2.2.1	Los deportes individuales : iniciación al Atletismo .
CE3	CE3.1	A.3.2.1	
		C.1.2.1	
		C.4.2.1	
CE5	CE5.1	F.2.2.1	Escalada I : principios de seguridad, técnica básica y cabuyería.
	CE5.2	F.1.2.2	
		F.3.2.1	
CE2	CE2.2	C.1.2.5	Deporte colectivo: voleibol I.
	CE2.3	C.2.2.1	
CE3	CE3.1	C.4.2.1	Deportes colectivos: balonmano I.
		A.2.2.3	
	CE3.2	A.3.2.2	Deportes colectivos: fútbol sala I.
		B.1.2.1	
		B.2.2.2	
		C.5.2.1	
		D.1.2.1	
		D.1.2.2	
		D.1.2.3	
		D.3.2.1	
		D.3.2.2	
	CE3.4	A.3.2.3	
CE5	CE5.1	F.2.2.1	Orientación deportiva I : juegos en equipo y creación de mapas.

		F.5.2.1	
	CE5.2	F.3.2.1	
CE1	CE1.6	B.4.4.2	Senderismo I.
CE2	CE2.1	B.4.2.3	
CE5	CE5.1	F.2.2.1	
		F.5.2.1	
	CE5.2	F.1.2.1	
		F.1.2.2	
		F.3.2.1	
	CE5.3	F.2.2.2	
CE4	CE4.3	E.2.2.1	Juegos de expresión: introducción y desinhibición.
		E.2.2.2	
		E.2.2.3	
CE4	CE4.1	E.1.2.2	Retos de expresión y ritmo: comba y acrosport.
	CE4.2	E.4.2.3	
	CE4.3	E.2.2.1	
		E.2.2.2	
		E.2.2.3	
		E.2.2.4	
		E.3.2.1	
		E.3.2.2	
	CE4.4	E.2.2.5	
	CE4.5	E.4.2.1	
CE3	CE3.1	C.5.2.1	Aspectos comunes a los deportes de raqueta.
	CE3.2	C.4.2.1	

2º ESO

Objetivos didácticos

- Conocer y aplicar los principios y fundamentos del calentamiento general y su importancia para la salud.
- Desarrollar las capacidades físicas básicas y alcanzar un nivel de condición física adecuado a su edad, aspecto imprescindible para mantener un buen estado de salud.
- Conocer los aspectos básicos de una alimentación saludable y los riesgos de los malos hábitos.
- Conocer y aplicar protocolos y técnicas básicas de primeros auxilios.
- Conocer y aplicar los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios en deportes individuales: escalada.
- Conocer y aplicar los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios en deportes de adversario: de raqueta y lucha.
- Conocer y aplicar los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios en deportes colectivos: baloncesto, béisbol y lacrosse – intercrosse.
- Conocer y aplicar los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de la orientación deportiva.
- Participar de manera activa en los ejercicios de introducción a las actividades acuáticas.
- Valorar el uso de la bicicleta como medio de transporte sostenible, demostrando dominio en aspectos básicos de técnica, seguridad vial y mecánica.
- Utilizar el cuerpo y el ritmo como medio de expresión, comunicación.
- Conocer y aplicar los principios técnicos básicos del acrosport.
- Adquirir los valores personales y sociales que promueve el deporte con carácter educativo.
- Adquirir hábitos de higiene y aseo después de realizar actividad física.
- Participar de manera activa en la asignatura, cumplir las normas de la misma y mostrar una actitud de respeto hacia compañeros y profesor.

CCEE	CE	SABERES BÁSICOS	UD / SA
			Bienvenida. Introducción. Normas de la asignatura. Introducción al manejo de Google Suite.
CE1	CE1.1	C.3.2.2	El calentamiento general II. Fases. Diseños de calentamiento general. Eval inicial.
	CE1.2	A.1.2.2	
		A.1.2.7	
		B.3.2.1	
	CE1.3	B.5.2.2	
CE2	CE2.2	C.1.2.4	
CE1	CE1.1	A.1.2.1	Acondicionamiento físico general II. Relación entre condición física y salud. Test de CF
		C.3.2.1	
		C.3.2.2	
	CE1.2	A.1.2.2	
		A.1.2.3	
		A.1.2.4	
		A.1.2.6	
		A.1.2.7	
		B.3.2.1	
	CE1.3	A.1.2.5	
		B.5.2.1	
		B.5.2.2	
CE1	CE1.2	A.1.2.3	Nutrición y salud: etiquetado de alimentos.

	CE1.5	A.2.2.1	
		A.2.2.2	
		A.3.2.4	
CE2	CE2.2	C.1.2.3	Deportes de adversario: los deportes de raqueta (palas, pádel y pelota mano).
	CE2.3	C.2.2.1	
CE3	CE3.1	C.4.2.1	Deportes de adversarios: juegos de lucha
	CE3.2	A.2.2.3	
		A.3.2.2	
		B.1.2.1	
		B.2.2.2	
		C.5.2.1	
		D.1.2.1	
		D.1.2.2	
		D.1.2.3	
		D.3.2.1	
		D.3.2.2	
	CE3.4	A.3.2.3	
CE2	CE2.2	C.1.2.5	Deportes colectivos: baloncesto
	CE2.3	C.2.2.1	
CE3	CE3.1	C.4.2.1	Deporte alternativos: rubéisbol y pínfuvote.
	CE3.2	A.2.2.3	
		A.3.2.2	
		B.1.2.1	
		B.2.2.2	
		C.5.2.1	
		D.1.2.1	
		D.1.2.2	
		D.1.2.3	
		D.3.2.1	
		D.3.2.2	
	CE3.4	A.3.2.3	
CE4	CE4.1	E.1.2.1	Juegos populares y tradicionales de Extremadura.
CE1	CE1.6	B.4.2.2	Deporte individual: ciclismo de montaña. Técnica básica II.
CE5	CE5.1	F.2.2.1	
		F.5.2.1	
		F.5.2.2	
	CE5.2	F.1.2.1	
		F.1.2.2	
		F.3.2.1	
	CE5.3	F.2.2.2	

CE5	CE5.1	F.2.2.1	Escalada II: principios de seguridad, técnicas de escalada y cabuyería.
	CE5.2	F.1.2.2	
		F.3.2.1	
CE1	CE1.4	B.6.2.1	Técnicas básicas de salvamento y socorrismo. Los primeros auxilios II . Protocolo IESCdR, PAS, RCP y atragantamientos.
		B.6.2.2	
		B.6.2.3	
		B.6.2.4	
		B.6.2.5	
CE4	CE4.1	E.1.2.2	Ritmo y expresión: aeróbic/aerobox .
	CE4.2	E.4.2.3	
	CE4.3	E.2.2.1	
		E.2.2.2	
		E.2.2.3	
		E.2.2.4	
		E.3.2.1	
		E.3.2.2	
CE4	CE4.1	E.1.2.2	El montaje artístico-expresivo colectivo I: coreografía sencilla con comba .
	CE4.2	E.4.2.3	
	CE4.3	E.2.2.1	
		E.2.2.2	
		E.2.2.3	
		E.2.2.4	
		E.3.2.1	
		E.3.2.2	
	CE4.4	E.2.2.5	
	CE4.5	E.4.2.1	
CE2	CE2.1	B.4.2.1	Habilidades gimnásticas. Acrosport I .
		B.4.2.3	
CE4	CE4.1	E.1.2.2	
	CE4.2	E.4.2.3	
	CE4.3	E.2.2.1	
		E.2.2.2	
		E.2.2.3	
		E.2.2.4	
		E.3.2.1	
		E.3.2.2	
CE5	CE5.1	F.2.2.1	Orientación deportiva II: juegos en parejas y con tarjetas.
		F.5.2.1	

	CE5.2	F.3.2.1	
--	-------	---------	--

3º ESO

Objetivos didácticos

- Conocer y aplicar los principios y fundamentos del calentamiento específico y su importancia para la salud.
- Conocer las consecuencias negativas que tienen para la salud hábitos como el consumo de alcohol, tabaco y drogas, la mala alimentación, el sedentario, el uso desmedido de dispositivos tecnológicos, etc.
- Desarrollar las capacidades físicas básicas y alcanzar un nivel de condición física adecuado a su edad, aspecto imprescindible para mantener un buen estado de salud.
- Conocer y aplicar los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios en deportes de adversario: el bádminton.
- Conocer y aplicar los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios en deportes de equipo, con y sin implemento: balonmano, ultimate, floorball y lacrosse – intercrosse.
- Conocer, aplicar y ampliar los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de la Orientación deportiva.
- Conocer y poner en práctica técnicas de relajación como forma de reducir estrés y tensiones.
- Valorar el uso de la bicicleta como medio de transporte sostenible y como disciplina deportiva, demostrando dominio en aspectos básicos de técnica, seguridad vial y mecánica.
- Conocer y aplicar técnicas básicas de escalada y cabuiería, cumpliendo los protocolos de seguridad en todo momento.
- Poner en práctica coreografías sencillas de diferentes danzas populares y tradicionales del mundo.
- Conocer y aplicar protocolos y técnicas básicas de primeros auxilios.
- Conocer y utilizar diferentes recursos tecnológicos para el control y registro de la actividad física.
- Adquirir hábitos de higiene y aseo después de realizar actividad física.
- Participar de manera activa en la asignatura, cumplir las normas de la misma y mostrar una actitud de respeto hacia compañeros y profesor.

CCEE	CE	SABERES BÁSICOS	UD / SA
			Bienvenida. Introducción. Normas de la asignatura. Introducción al manejo de Google Suite.
CE1	CE1.1	A.1.4.1	Calentamiento específico I. Tipos. Diferentes formas de calentar. Diseño de calentamiento específico. Eval inicial.
		C.3.4.2	
	CE1.2	A.1.4.7	
CE1	CE1.5	A.1.4.8	Hábitos perjudiciales para la salud.
		A.2.4.1	
		A.2.4.2	
		A.2.4.3	
		A.3.4.1	
		A.3.4.3	
		A.3.4.4	
		A.3.4.5	
CE1	CE1.1	A.1.4.1	Desarrollo de la condición física como pilar básico para el mantenimiento de un buen estado de salud.
		A.1.4.2	
		C.3.4.2	
	CE1.2	A.1.4.4	
		A.1.4.7	

		B.3.4.1	
		C.3.4.3	
		C.3.4.4	
	CE1.3	A.1.4.5	
		A.1.4.6	
	CE1.6	B.4.4.3	
CE2	CE2.2		El bádminton , deporte de raqueta y adversario.
		C.1.4.3	
		C.1.4.4	
	CE2.3	C.2.4.1	
	CE2.4	C.4.4.2	
		C.4.4.3	
CE3	CE3.1	C.1.4.1	
		C.1.4.2	
		C.1.4.5	
		C.4.4.1	
	CE3.4	D.2.4.1	
		D.4.4.1	
		D.4.4.2	
CE2	CE2.2	C.1.4.3	Los deportes de cooperación-oposición: balonmano II .
		C.1.4.4	
	CE2.3	C.2.4.1	
	CE2.4	C.4.4.2	
		C.4.4.3	
CE3	CE3.1	C.1.4.1	
		C.1.4.2	
		C.1.4.5	
		C.4.4.1	
	CE3.3	C.5.4.1	
	CE3.4	D.2.4.1	
		D.4.4.1	
		D.4.4.2	
CE1	CE1.2	A.3.4.2	Las técnicas de relajación como medio para disminuir tensiones.
CE1	CE1.6	B.4.4.3	La bicicleta como medio de transporte sostenible en el entorno urbano y natural: perfeccionamiento.
CE5	CE5.1	F.2.4.1	
		F.4.4.1	
		F.5.4.1	
		F.5.4.2	
	CE5.2	F.1.4.1	

		F.1.4.2	
		F.1.4.3	
		F.2.4.2	
		F.3.4.1	
		F.3.4.2	
CE5	CE5.1	F.4.4.1	Escalada III: principios de seguridad, técnicas de escalada (profundización) y aseguramiento. Cabuyería.
	CE5.2	F.1.4.1	
		F.1.4.2	
		F.1.4.3	
		F.2.4.2	
		F.3.4.1	
		F.3.4.2	
CE4	CE4.1	E.1.4.1	Danzas populares y tradicionales del mundo: un medio de expresión corporal y transmisión de la cultura de un pueblo.
		E.1.4.2	
		E.5.4.1	
	CE4.2	E.4.4.1	
		E.4.4.2	
		E.4.4.3	
		E.4.4.4	
	CE4.3	E.2.4.1	
		E.2.4.2	
		E.2.4.3	
		E.2.4.4	
		E.3.4.1	
		E.3.4.2	
	CE4.4	E.2.4.5	
	CE4.5	E.2.4.6	
CE2	CE2.1	B.4.4.2	El ultimate : un deporte diferente, un deporte alternativo.
		B.4.4.4	
		C.2.4.2	
	CE2.2	C.1.4.3	Los deportes de cooperación-oposición con implemento: iniciación al floorball y al béisbol .
		C.1.4.4	
	CE2.3	C.2.4.1	
	CE2.4	C.4.4.2	
		C.4.4.3	
CE3	CE3.1	C.1.4.1	
		C.1.4.2	
		C.1.4.5	

	CE3.2	C.4.4.1	
		B.1.4.1	
		D.1.4.1	
		D.1.4.2	
		D.1.4.3	
		D.3.4.1	
		D.3.4.2	
		D.3.4.3	
		D.3.4.4	
	CE3.3	C.5.4.1	
CE1	CE1.6	B.4.4.3	Recursos digitales como medio de control y recogida de datos en el desarrollo de la condición física. Strava y otras apps
CE1	CE1.4	B.5.4.1	Primeros auxilios III. Protocolo IESCdR, PAS, RCP, uso del DESA, y atragantamientos y otras lesiones.
		B.5.4.2	
		B.6.4.1	
		B.6.4.2	
		B.6.4.3	
		B.6.4.4	
		B.6.4.5	
		B.6.4.6	
CE3 CE5	CE3.1	C.1.4.2	Orientación deportiva III: juegos con diversidad de mapas, actividades individuales e iniciación al manejo de la brújula.
	CE5.1	F.2.4.1	
		F.4.4.1	
	CE5.2	F.1.4.2	
		F.1.4.3	
		F.2.4.2	
		F.3.4.1	
		F.3.4.2	

4º ESO

Objetivos didácticos

- Conocer, diseñar calentamientos específicos aplicando sus principios y fundamentos desde un punto de vista de la salud.
- Desarrollar un trabajo de mejora de las capacidades físicas básicas para alcanzar un nivel de condición física saludable y adecuado a su edad.
- Conocer y valorar la importancia de la alimentación e hidratación en las Actividades Físicas y Deportivas.
- Conocer y aplicar los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de equipo: rugby, voleibol, fútbol sala y béisbol.
- Conocer y aplicar los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de raqueta: tenis de mesa.
- Conocer y aplicar con autonomía técnicas básicas de escalada y cabuiería, cumpliendo los protocolos de seguridad en todo momento.
- Poner en práctica coreografías complejas.
- Conocer y aplicar los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de la orientación deportiva y raid multiaventura.
- Conocer y aplicar los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del acrosport.
- Conocer y aplicar protocolos y técnicas básicas de primeros auxilios.
- Conocer y utilizar diferentes recursos tecnológicos para el control y registro de la actividad física.
- Adquirir hábitos de higiene y aseo después de realizar actividad física.
- Participar de manera activa en la asignatura, cumplir las normas de la misma y mostrar una actitud de respeto hacia compañeros y profesor.

CCEE	CE	SABERES BÁSICOS	UD / SA
			Bienvenida. Introducción. Normas de la asignatura. Introducción al manejo de Google Suite.
CE1	CE1.1	A.1.4.1	Las fases de la sesión. Diseño de calentamientos específico y/o vuelta a la calma. Eval inicial.
		A.1.4.2	
	CE1.2	A.1.4.7	
CE1	CE1.1	A.1.4.1	Trabajo de mejora de las capacidades físicas: resistencia y velocidad.
		A.1.4.2	
		C.3.4.2	
	CE1.2	A.1.4.4	Trabajo de mejora de las capacidades físicas: fuerza y flexibilidad.
		A.1.4.7	
		A.3.4.2	
		B.3.4.1	
		C.3.4.3	
		C.3.4.4	
		A.1.4.5	
	CE1.3	A.1.4.6	
		B.4.4.3	
	CE1.6	B.4.4.3	
CE1	CE1.2	A.1.4.3	Influencia de la alimentación y la hidratación en la actividad física. Las ayudas ergogénicas.
		C.3.4.3	
	CE1.5	A.1.4.8	
		A.2.4.1	

		A.2.4.3	
		A.3.4.1	
CE2	CE2.2	C.1.4.3	El rugby como alternativa a los deportes más practicados en nuestro país. Deporte colectivo: voleibol II . Deporte colectivo de implemento: intercrosse-lacrosse . Deporte alternativo: el kinball .
		C.1.4.4	
	CE2.3	C.2.4.1	
	CE2.4	C.4.4.2	
		C.4.4.3	
CE3	CE3.1	C.1.4.2	
		C.1.4.5	
		C.4.4.1	
	CE3.2		
		B.1.4.1	
		D.1.4.1	
		D.1.4.2	
		D.1.4.3	
		D.3.4.1	
		D.3.4.2	
		D.3.4.3	
		D.3.4.4	
	CE3.3	C.5.4.1	
CE2	CE2.1	B.2.4.1	Habilidades gimnásticas. Acrosport II .
		B.2.4.2	
		B.4.4.1	
		B.4.4.2	
		B.4.4.4	
		C.2.4.2	
	CE2.3	C.2.4.1	
	CE2.4	C.4.4.2	
		C.4.4.3	
CE3	CE3.3	C.5.4.1	
	CE3.4	C.6.4.1	
		D.2.4.1	
		D.4.4.1	
		D.4.4.2	
CE2	CE2.2	C.1.4.3	Deporte colectivo: fútbol sala II .
		C.1.4.4	
	CE2.3	C.2.4.1	
	CE2.4	C.4.4.2	
		C.4.4.3	
CE3	CE3.1	C.1.4.5	

		C.4.4.1	
	CE3.3	C.5.4.1	
	CE3.4	D.2.4.1	
		D.4.4.1	
		D.4.4.2	
CE3	CE3.1	C.1.4.2	Actividades multideportivas en la naturaleza: orientación y raid de aventura.
CE5	CE5.1	F.2.4.1	
		F.4.4.1	
	CE5.2	F.1.4.2	
		F.1.4.3	
		F.2.4.2	
		F.3.4.1	
		F.3.4.2	
CE4	CE4.1	E.1.4.2	El montaje artístico-expresivo colectivo: coreografía rítmica.
	CE4.2	E.4.4.1	
		E.4.4.2	
	CE4.3	E.2.4.1	
		E.2.4.2	
		E.2.4.3	
		E.2.4.4	
		E.3.4.1	
		E.3.4.2	
	CE4.4	E.2.4.5	
	CE4.5	E.2.4.6	
CE1	CE1.4	B.5.4.1	Primeros auxilios IV. Protocolo IESCdR, PAS, RCP, uso del DESA, y atragantamientos y lesiones deportivas.
		B.5.4.2	
		B.6.4.1	
		B.6.4.2	
		B.6.4.3	
		B.6.4.4	
		B.6.4.5	
		B.6.4.6	
CE5	CE5.1		Escalada IV: principios de seguridad, técnicas de escalada (profundización) y aseguramiento. Cabuyería. Inicio a la escalada de primero.
		F.2.4.1	
		F.4.4.1	
		F.5.4.1	
CE5	CE5.2	F.1.4.1	
		F.1.4.2	

		F.1.4.3	
		F.2.4.2	
		F.3.4.1	
		F.3.4.2	
CE3	CE3.1	C.1.4.3	Deportes de raqueta: el tenis de mesa .
		C.4.4.1	

1º BACH

Objetivos didácticos

- Desarrollar las capacidades físicas básicas y alcanzar un nivel de condición física adecuado a su edad, aspecto imprescindible para mantener un buen estado de salud.
- Diseñar y poner en práctica un plan de entrenamiento personal para la mejora de la condición física, adaptado a las características individuales.
- Profundizar en el conocimiento y aplicación de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del baloncesto.
- Profundizar en el conocimiento y aplicación de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del bádminton.
- Diseñar y poner en práctica una sesión para el aprendizaje de un deporte alternativo.
- Dominar el uso de la comba de manera grupal, superando retos motrices colectivos.
- Participar de manera activa en los ejercicios de perfeccionamiento de las actividades acuáticas.
- Conocer y poner en práctica aspectos básicos de los métodos de control postural más conocidos: el yoga y el pilates.
- Diseñar y poner en práctica un montaje artístico-expresivo de carácter grupal.
- Identificar los mitos de la alimentación y conocer las características que determinan una alimentación equilibrada y saludable.
- Conocer y aplicar con autonomía y seguridad técnicas de escalada y cabuyería.
- Profundizar en el conocimiento y aplicación de técnicas de orientación en actividades de senderismo en entornos cercanos.
- Promover actitudes de respeto y sensibilización hacia personas con necesidades y capacidades diferentes.
- Adquirir hábitos de higiene y aseo después de realizar actividad física.
- Participar de manera activa en la asignatura, cumplir las normas de la misma y mostrar una actitud de respeto hacia compañeros y profesor.

CCEE	CE	SABERES BÁSICOS	UD / SA
			Bienvenida. Introducción. Normas de la asignatura. Introducción al manejo de Google Suite. Conocimiento y aplicación de los primeros auxilios en el ámbito de la actividad física y deportiva.
CE1	CE1.1	A.1.1	Desarrollo de la condición física como pilar básico para el mantenimiento de un buen estado de salud. Eval inicial.
		A.1.2	
		A.1.3	
		A.1.4	
		B.1.1	
		B.1.2	
		B.3.3	
		C.3.1	

		C.3.2	
		C.3.3	
	CE1.2	A.1.8	
		A.1.9	
		A.1.10	
		A.3.1	
	CE1.3	A.2.4	
		B.4.1	
		B.4.2	
CE1	CE1.1	A.1.1	Plan de entrenamiento personal de la CF.
		A.1.2	
		A.1.3	
		A.1.4	
		B.1.1	
		B.1.2	
		B.3.3	
		C.3.1	
		C.3.2	
		C.3.3	
	CE1.5	A.1.7	
	CE1.6	A.1.5	
		D.2.2	
		E.4.2	
		E.4.3	
		E.5.1	
		E.5.2	
CE2	CE2.2	C.1.1	Deporte cooperación-oposición: perfeccionamiento técnico-táctico del baloncesto.
		C.1.3	
		C.1.5	
		C.2.1	
		C.4.1	
		C.4.2	
		C.5.2	
	CE2.3	C.2.2	
	CE2.4	B.3.2	
		C.1.2	
CE3	CE3.1	D.2.3	
	CE3.2	D.1.2	
	CE3.3	D.2.1	

		D.2.4	
		E.4.1	
		E.4.4	
CE2	CE2.2	C.1.1	Deporte cancha dividida: perfeccionamiento técnico-táctico del bádminton II .
		C.1.3	
		C.1.5	
		C.2.1	
		C.4.1	
		C.4.2	
		C.5.2	
	CE2.3	C.2.2	
	CE2.4	B.3.2	
		C.1.2	
		C.1.6	
CE3	CE3.2	D.1.2	
CE2	CE2.2	C.1.1	Los deportes alternativos emergentes II : exposición grupal de un deporte.
		C.1.3	
		C.1.5	
		C.2.1	
		C.4.1	
		C.4.2	
		C.5.2	
	CE2.4	B.3.2	
		C.1.2	
		C.1.6	
CE3	CE3.1	D.2.3	
	CE3.2	D.1.2	
	CE3.3	D.2.1	
		D.2.4	
		E.4.1	
		E.4.4	
CE2	CE2.2	C.1.1	La comba como medio de trabajo en equipo: comba cooperativa .
		C.1.3	
		C.1.5	
		C.2.1	
		C.4.1	
		C.4.2	
		C.5.2	
	CE2.3	C.2.2	
	CE2.4	B.3.2	

		C.1.2	
		C.1.6	
CE3	CE3.1	D.2.3	
	CE3.2	D.1.2	
	CE3.3	D.2.1	
		D.2.4	
		E.4.1	
		E.4.4	
CE1	CE1.3	B.4.1	Primeros auxilios V. Repaso y trabajo con 1º de ESO.
		B.4.2	
		B.5.1	
		B.5.2	
		B.5.3	
		B.5.4	
CE1	CE1.2	A.1.9	Actividades acuáticas y natación.
		A.1.10	
	CE1.4	A.2.1	
		A.2.3	
		A.3.2	
		A.3.3	
CE2	CE2.3	C.2.2	
	CE2.4	B.3.2	
		C.1.2	
		C.1.6	
CE1	CE1.2	A.1.8	Métodos de control postural: yoga y pilates.
		A.1.9	
		A.1.10	
		A.3.1	
CE2	CE2.1	B.2.1	
		B.2.3	
		B.3.1	
		C.5.1	
	CE2.3	C.2.2	
CE2	CE2.1	B.2.1	Montaje artístico-expresivo en gran grupo.
		B.2.3	
		B.3.1	
		C.5.1	
CE4	CE4.1	A.2.5	
		E.1.1	

		E.1.2	
	CE4.2	E.2.1	
		E.3.1	
		E.3.2	
	CE4.3	E.2.2	
		E.2.3	
	CE4.4	E.2.4	
CE1	CE1.2	A.1.6	Mitos de la alimentación .
	CE1.4	A.2.1	
		A.2.3	
		A.3.2	
		A.3.3	
		B.2.2	
CE2	CE2.2	C.1.1	Deporte y discapacidad.
		C.1.3	
		C.1.5	
		C.2.1	
		C.4.1	
		C.4.2	
		C.5.2	
	CE2.3	C.2.2	
	CE2.4	B.3.2	
		C.1.2	
		C.1.6	
CE3	CE3.1	D.2.3	
	CE3.2	D.1.2	
	CE3.3	D.2.1	
		D.2.4	
		E.4.1	
		E.4.4	
CE3	CE3.1	D.2.3	Escalada V: principios de seguridad, técnicas de escalada y cabuyería. Escalada de primero (profundización).
CE5	CE5.1	A.2.2	
		F.1.1	
		F.2.1	
		F.2.2	
		F.4.1	
		F.4.2	
		F.5.1	
		F.5.2	
		F.5.3	

	CE5.2	F.1.2	Orientación deportiva y senderismo. Perfeccionamiento.
		F.1.3	
		F.2.3	
		F.3.1	
		F.3.2	
		F.3.3	
CE1	CE1.5	A.1.7	
CE3	CE3.1	D.2.3	
CE5	CE5.1	A.2.2	
		F.1.1	
		F.2.1	
		F.2.2	
		F.4.1	
		F.4.2	
		F.5.1	
		F.5.2	
		F.5.3	
	CE5.2	F.1.2	
		F.1.3	
		F.2.3	
		F.3.1	
		F.3.2	
		F.3.3	

2º BACHILLERATO - Actividad Física y Salud

Objetivos didácticos

- Diseñar y poner en práctica un plan de entrenamiento personal para la mejora de la condición física, adaptado a las características individuales.
- Profundizar en el conocimiento y aplicación de los primeros auxilios.
- Desarrolla, organizar y poner en práctica actividades y sesiones de deportes individuales.
- Desarrolla, organizar y poner en práctica actividades y sesiones de deportes de adversario.
- Desarrolla, organizar y poner en práctica actividades y sesiones de deportes colectivos.
- Conocer los deportes alternativos emergentes, desarrollar un nuevo y poner en práctica una sesión del mismo.
- Practicar actividades acuáticas con un planteamiento utilitario, valorando las posibilidades de las mismas como medio para mejorar nuestra condición física y salud.
- Conocer y practicar actividades físicas y deportivas en entornos urbanos y naturales.
- Valorar la bicicleta como medio de transporte sostenible y herramienta para desarrollar nuestra condición física y salud.
- Conocer las posibilidades que ofrece el entorno próximo para la práctica de actividades físicas y deportivas.
- Conocer las posibilidades formativas y las salidas profesionales en el mundo de la actividad física y del deporte.
- Conocer y practicar métodos de entrenamientos relacionados con el control de la postura, la relajación y la liberación del estrés.
- Entender la importancia que la alimentación tiene en nuestra salud, profundizando en los aspectos más prácticos y relevantes.
- Utilizar recursos digitales de aplicación en actividad física y deporte.
- Utilizar el propio cuerpo como forma de expresión, desarrollando y poniendo en práctica composiciones artístico-expresivas individuales y/o grupales.
- Desarrollar proyectos de actividad física y deporte, poniéndolos en práctica desde un punto de vista comunitario.

CCEE	CE	SABERES BÁSICOS	UD / SA
			Bienvenida. Introducción. Normas de la asignatura. Introducción al manejo de Google Suite.
CE1	CE1.1	A.1.1	Plan de entrenamiento personalizado de la CF.
	CE1.2	A.1.3	
	CE1.3	A.1.2	
		A.1.6	
		C.3.3	
	CE1.4	A.1.4	
		C.3.4	
CE2	CE2.3	C.1.6	Situaciones motrices individuales. Atletismo .
		C.2.1	
		C.3.1	
		C.3.2	
		C.5.1	
		C.5.2	
	CE2.5	D.1.1	
		D.1.2	
		D.1.3	
		D.1.4	
	CE2.6	C.5.3	
		C.5.4	
		D.2.1	
		D.2.2	

		D.2.3	
CE1	CE1.4	A.1.4	Situaciones motrices de oposición. Pádel, tenis de mesa, mini tenis y bádminton.
		C.3.4	
CE2	CE2.3	C.1.6	Situaciones motrices cooperación-oposición. Fútbol y voleibol III.
		C.2.1	
		C.3.1	
		C.3.2	
		C.5.1	
		C.5.2	
	CE2.5	D.1.1	
		D.1.2	
		D.1.3	
		D.1.4	
	CE2.6	C.5.3	
		C.5.4	
		D.2.1	
		D.2.2	
		D.2.3	
	CE2.3	C.1.6	Creación de nuevos deportes alternativos.
		C.2.1	
		C.3.1	
		C.3.2	
		C.5.1	
		C.5.2	
	CE2.5	D.1.1	
		D.1.2	
		D.1.3	
		D.1.4	
	CE2.6	C.5.3	
		C.5.4	
		D.2.1	
		D.2.2	
		D.2.3	
CE5	CE5.4	F.1.5	
CE2	CE2.1	C.1.1	Posibilidades del entorno urbano para la práctica de actividad física: las actividades acuáticas.
		C.1.2	
		C.2.2	
CE1	CE1.4	A.1.4	
		C.3.4	
CE4	CE4.1	A.2.5	
		B.3.2	
		F.3.1	
		F.3.2	
		F.4.1	

		F.4.2	
	CE4.4	A.1.8	
		B.4.1	
		B.4.2	
		B.4.5	
CE2	CE2.2	C.1.3	
		C.1.4	
		C.4.1	
		C.4.2	
	CE2.4	A.2.3	Posibilidades del entorno natural para la práctica de actividad física: la orientación.
		B.4.3	
		B.4.4	
		B.5.1	
		B.5.2	
		B.5.3	Posibilidades del entorno natural o urbano para la práctica de actividad física: la escalada.
		C.2.3	
CE4	CE4.1	A.2.5	
		B.3.2	Medios de desplazamiento sostenibles en entorno urbano y natural: ciclismo de montaña.
		F.3.1	
		F.3.2	
		F.4.1	
		F.4.2	
	CE4.4	B.4.1	
		B.4.2	
		B.4.5	
CE4	CE4.4	A.1.8	Plan de prevención de accidentes y primeros auxilios en el ámbito de la actividad física y deportiva.
CE3	CE3.6	B.2.3	Posibilidades del entorno urbano para la práctica de actividad física: actividades complementarias en instalaciones deportivas.
CE4	CE4.1	A.2.5	
		B.3.2	
		F.3.1	
		F.3.2	
		F.4.1	
		F.4.2	
CE5	CE5.2	F.1.1	
		F.1.2	
		F.1.3	
CE3	CE3.1	B.1.1	Actividad física y deporte: posibilidades formativas y salidas profesionales.
	CE3.2	B.1.2	
CE1	CE1.5	A.1.4	El yoga como método de control postural, relajación y liberación el estrés.
		A.1.5	
		A.2.1	
		A.3.1	
		A.3.2	
		A.3.3	
		D.1.5	
CE2	CE2.5	D.1.1	

		D.1.2	
		D.1.3	
		D.1.4	
CE3	CE3.3	A.2.2	
CE1	CE1.5	A.1.4	Importancia de la nutrición en la salud individual.
		A.1.5	
		A.2.1	
		A.3.1	
		A.3.2	
		A.3.3	
		D.1.5	
CE7	CE7.1	A.1.7	Recursos digitales de aplicación en actividad física.
		B.3.6	
		C.5.5	
	CE7.2	B.3.7	
	CE7.3	D.2.5	
CE6	CE6.1	E.1.2	Montaje artístico-expresivo en grupo
		E.1.6	
		E.1.7	
	CE6.2	E.1.3	
	CE6.3	E.1.5	
	CE6.4	E.1.1	
	CE6.5	E.1.4	
CE3	CE3.4	B.2.1	Proyecto en el ámbito de la actividad física y el deporte en el entorno escolar.
		B.2.2	
		B.2.4	
	CE3.5	A.2.4	
		D.2.4	
CE4	CE4.2	B.3.1	
		B.3.5	
	CE4.3	B.3.3	
		B.3.4	
CE5	CE5.1	F.2.1	
		F.2.2	
		F.2.3	
		F.2.4	
	CE5.3	F.1.4	

5. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

El decreto 228/2014 de 14 de octubre por el que se regula la respuesta educativa a la diversidad del alumnado en la Comunidad Autónoma de Extremadura, recoge la atención a los alumnos/as con necesidad específica de apoyo educativo (ACNEAE), los/las cuales son aquellos/as que requieren una atención educativa diferente a la ordinaria para poder alcanzar el máximo desarrollo posible de sus capacidades personales y, en todo caso, los objetivos establecidos con carácter general para todo el alumnado, por diferentes motivos:

- Necesidades educativas especiales (discapacidad y trastornos graves de conducta).
- Dificultades específicas de aprendizaje (inteligencia límite, dislexia, TANV,...).
- Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH).
- Altas capacidades intelectuales.
- Incorporación tardía en el sistema educativo español.
- ACNEAE por condiciones personales o historia escolar (minorías étnicas, situaciones socioeconómicas familiares desfavorables, absentismo, violencia de género y/o familiar, etc.).

En base al citado decreto 228/2014 y a la Instrucción 2/2015 de la Secretaría General de Educación por la que se concretan determinados aspectos sobre la atención a la diversidad en el anterior documento, distinguimos las siguientes medidas de atención a la diversidad:

- **MEDIDAS ORDINARIAS:**

Entre ellas podemos destacar las referidas a la flexibilidad a la hora de programar y de utilizar los recursos humanos, recursos materiales y espacios, utilización de refuerzos educativos, adecuación metodológica, oferta de asignaturas optativas, repetición de curso, etc.

- **MEDIDAS EXTRAORDINARIAS:**

Son aquellas dirigidas a dar respuesta a las necesidades educativas de los ACNEAE. Suponen modificaciones significativas del currículo común y pueden conllevar cambios esenciales en el ámbito organizativo y/o en la modalidad de escolarización. Se adoptarán cuando las medidas ordinarias sean insuficientes ante las necesidades educativas específicas del alumnado.

- **MEDIDAS EXCEPCIONALES:**

Dirigidas a los alumnos/as con necesidades educativas especiales y con altas capacidades cuando las medidas extraordinarias no resulten suficientes.

- **OTRAS MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:**

- Programas de compensación de desigualdades para alumnos/as de incorporación tardía y ACNEAE por razones personales o de historial escolar.
- Programas específicos de aprendizaje del español.
- Diversificación 1 en 3º de ESO y Diversificación 2 en 4º de ESO.
- Ciclos Formativos de Grado Básico y otros programas formativos de Formación Profesional.

TIPOS DE ADAPTACIONES CURRICULARES

- Adaptaciones curriculares significativas: pueden implementarse en ACNEE, y suponen modificaciones en los elementos significativos del currículo (objetivos, competencias, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje, etc.).
- Adaptaciones de acceso al currículo: suponen la provisión o adaptación de recursos y/o medios técnicos que garanticen el acceso al currículo de los/as alumnos/as que lo precisen.
- Adaptaciones de ampliación y enriquecimiento: suponen una medida de profundización curricular para alumnos/as de altas capacidades.

ALUMNOS/AS LESIONADOS/AS

La materia de Educación Física tiene la peculiaridad de que gran parte de los contenidos son de carácter físico o motriz. Por ello, y teniendo en cuenta que no existe el/la alumno/a exento/a, el trabajo debe ser adaptado cada vez que algún alumno/a no puede realizar la práctica por motivos de salud. En este sentido, queda establecido lo siguiente:

- Al inicio de curso, es de carácter obligatorio entregar al/a la profesor/a de la asignatura la **ficha de salud** debidamente cumplimentada y firmada por el padre/madre o tutor legal. Si algún/a alumno/a tuviera algún problema de salud de importancia y que debe ser tenido en cuenta en la asignatura, acompañará la ficha con el correspondiente informe médico.
- Tanto si la lesión/enfermedad es pasajera (1 ó 2 días) como si se prevé un tiempo de reposo más prolongado, será obligatorio aportar informe médico donde se detalle el tipo de lesión, las actividades indicadas y contraindicadas, el tiempo previsto de curación, etc.
- En función del contenido de trabajo, las siguientes son algunas de las actividades alternativas que podrá llevar a cabo el alumno lesionado: trabajo-análisis sobre su lesión, ejercicios terapéuticos prescritos por el médico, ejercicios que no empeoren ni pongan en riesgo su lesión, ayudar y colaborar con sus compañeros, cumplimentar una ficha sobre lo realizado por los compañeros de clase, colaborar con el profesor en la organización de las actividades (material, arbitraje, etc.), etc.
- En el caso de aquellos alumnos que debido a su lesión no pudiesen realizar la práctica a lo largo de una o varias unidades didácticas, se llevará a cabo una adaptación de los instrumentos de evaluación acorde a la lesión.
- Por otro lado, el departamento repetirá, al final del trimestre, aquellas pruebas que el alumnado no haya podido hacer a consecuencia de su lesión, siempre y cuando esté debidamente justificado. El alumnado, con una antelación de al menos dos semanas, será el responsable de comunicar a su profesor de referencia este hecho.

6. REFUERZO Y RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON ASIGNATURA PENDIENTE

Aquellos/as alumnos/as con la materia pendiente del curso anterior realizarán una prueba consistente en dos bloques, por un lado, un examen escrito de carácter teórico y, por otro, tres pruebas prácticas sobre los contenidos del curso no superado.

La fecha será establecida por el departamento con la antelación suficiente. Para recuperar la materia suspensa, será imprescindible superar ambos apartados.

En relación a los contenidos de carácter práctico, el profesor actual podrá ser, basándose en la información obtenida de las pruebas de evaluación del presente curso, quien decida si el/la alumno/a alcanza los mínimos establecidos para el curso anterior y, por tanto, no precisa realizar el bloque práctico del curso pendiente.

7. TRATAMIENTO DE LA ASIGNATURA EN LA SECCIÓN BILINGÜE

La materia se imparte con carácter bilingüe en un grupo de 3º de ESO y dos grupos de 4º de ESO.

METODOLOGÍA

Mediante el empleo de la metodología AICLE pretendemos mejorar las cuatro destrezas (listening, speaking, writing, reading), de la siguiente manera:

Listening: impartición de todas las clases en lengua inglesa (comenzaremos por la explicación de actividades sencillas y el uso de vocabulario básico, progresando a partir de ahí hasta las clases íntegras en inglés).

Speaking: exposición de trabajos/tareas de manera oral por parte de los alumnos (al menos dos a lo largo del curso).

Writing: realización y entrega por escrito de aquellas tareas que luego deben exponer a sus compañeros en clase (al menos dos a lo largo del curso).

Reading: lectura de libros y textos cortos de los cuales tendrán que realizar una tarea o cuestionario.

ACTIVIDADES ESPECÍFICAS

3º ESO		
Calentamiento (juego de calentamiento).	Entrega de un vídeo y un guión escrito explicando una fase de calentamiento específico de un deporte concreto.	Speaking Writing
Textos sobre diferentes temas de la asignatura.	Lectura y tarea o examen de los diferentes textos (temática: diferentes conceptos).	Reading
Danzas del mundo	Trabajo grupal. Búsqueda de información, entrega por escrito y explicación en clase (o vídeo) de una danza popular de alguna región o país del mundo. UDI con Inglés.	Reading Speaking Writing

4º ESO		
Your amazing body (Oxford Read and Discover)	Lectura y tarea o examen del libro indicado (temática: anatomía y fisiología básica del cuerpo humano; nos centraremos en lo más relacionado con la actividad física).	Reading
Vuelta a la calma (cool down)	Búsqueda de información, entrega por escrito y explicación en clase (o grabación y entrega de un vídeo) de un método que pueda formar parte de la fase de vuelta a la calma.	Writing Speaking Writing
UDI con inglés	Técnicas de supervivencia y primeros auxilios.	

PROYECTO junto con la materia de Tecnología.

8. CONTRIBUCIÓN DE LA ASIGNATURA AL PROYECTO LINGÜÍSTICO DE CENTRO

En las dos asignaturas propias del departamento de Educación Física, Educación Física (de 1º ESO a 1º BCH) y Actividad Física, Deporte y Ocio Activo (optativa en 2º de BCH), se llevarán a cabo las siguientes medidas con el objetivo de desarrollar la competencia lingüística de los/as alumnos/as:

A) Lecturas recomendadas: a través de Google Classroom se propondrán textos, artículos, noticias etc. de interés relacionados con los contenidos de la asignatura.

B) Lecturas obligatorias: mediante la misma herramienta anterior, serán compartidos diversos textos relacionados con los contenidos de la asignatura. Los/as alumnos/as deberán analizarlos y realizar un resumen de los mismos y/o un comentario personal.

C) Librarium: uso de la plataforma de préstamo de libros digitales de la Consejería de Educación.

D) Exposición de trabajos teórico-prácticos. Los/as alumnos/as realizarán y expondrán, al menos, un trabajo relacionado con los siguientes temas:

1º y 2º ESO: calentamiento general

3º y 4º ESO: calentamiento específico.

1º BCH: deportes alternativos, primeros auxilios,...

2º BCH: exposición teórico-práctica de sesiones de diferentes deportes.

Tanto para la elaboración como para la evaluación de estos trabajos expuestos en el punto D, se seguirá la estructura propuesta en el PLC.

9. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Tienen un importante valor educativo, didáctico y social, formando parte de la educación integral del alumnado, por lo que deben ser tenidas en cuenta en la programación de la asignatura. Será de aplicación en este apartado todo lo recogido en la Instrucción 23/2014 de la Secretaría General de Educación sobre la organización de actividades complementarias y extraescolares en Extremadura.

Las previstas por el departamento de EF son las que se detallan a continuación:

ACTIVIDAD	LUGAR	C/E	Descripción	Curso/s	Fecha
Actividades acuáticas	Zafra (piscina climatizada)	C	Sesión/es de natación y actividades acuáticas.	1º ESO	Finales 1er trimestre o 2º.
Ruta Senderista Sierra de Hornachos	Hornachos	E	Ruta por el patrimonio natural e histórico de Hornachos (junto a Geografía e Historia)	1º ESO	Por determinar
Educavita	Villafranca de los Barros	E	Encuentro juvenil educativo de ocio y tiempo libre	1º	2º trimestre
Ruta BTT	Entorno del centro	C	Ruta en BTT como parte de la UD programada.	2º ESO	Por determinar "2º/3º T"
Viaje a Granada y Sierra Nevada	Granada y Sierra Nevada	E	Viaje cultural a Granada y clases de esquí en Sierra Nevada	2º ESO	Enero
Sevilla en bici y Casa de la Ciencia	Sevilla	E	Recorrido en bicicleta para conocer la ciudad de Sevilla. Actividad en la Casa de la Ciencia (Biología)	3º ESO	Diciembre
Ruta BTT	Entorno del centro	C	Ruta en BTT como parte de la UD programada.	3º ESO	Por determinar "2º/3º T"
Charla-taller actividad física y hábitos saludables	IES	C	Charla-taller impartidas por profesionales del sector de la AF y del deporte.	4º ESO	Por determinar
Actividades multiaventura	Por determinar	E	Escalada, piragüismo, etc. en un entorno natural.	4º ESO	Por determinar
Actividades acuáticas	Zafra (piscina climatizada)	C	Sesión/es de natación y actividades acuáticas.	1º BCH	Final 2º trimestre o principios del 3º

Charla deporte y discapacidad	IES	C	Charla deporte y discapacidad	1º BCH	Por determinar
Actividades varias por el entorno del centro y la localidad	Zafra	C	Piscina climatizada, medio natural próximo, gimnasio, centros deportivos de la localidad,...	2º BCH AFS	Por determinar
Proades	Por determinar	E	Actividad deportiva organizada por la Dirección General de Deportes y las diferentes federaciones.	Por determinar	Por determinar

PRIVACIÓN DEL DERECHO A PARTICIPAR EN AC Y AE

En relación a la privación del derecho del alumnado a participar en este tipo de actividades, serán de aplicación, tal y como indica la citada Instrucción 23/2014, las correcciones de las conductas previstas en el Plan de Convivencia del Centro.

10. INDICADORES DE LOGRO, PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN, SEGUIMIENTO Y PROPUESTAS DE MEJORA. Programación Didáctica y actuación docente.

Un proceso de enseñanza-aprendizaje de calidad debe ser evaluado con el objetivo de mejorar en todos los sentidos. Por lo tanto, resulta imprescindible considerar los siguientes aspectos:

- Evaluar la programación didáctica en relación a los indicadores de logro siguientes:

		0	1	2
1	¿Son motivantes las actividades que he planteado?			
2	¿La dificultad de las actividades se adaptaba al nivel de los/as alumnos/as?			
3	¿Estaban conectados los diferentes elementos curriculares?			
4	¿Ha habido un reparto equilibrado de actividades complement/extraescolares?			
5	¿La metodología ha sido la adecuada?			
6	¿Ha sido adecuado el uso de materiales, instalaciones y espacios?			
7	¿Se han utilizado las TIC de manera correcta y equilibrada?			
8	¿La secuenciación y temporalización de contenidos ha sido apropiadas?			
9	¿He atendido a la diversidad del alumnado?			
10	¿El proceso de evaluación ha sido correcto?			
PUNTUACIÓN TOTAL (máximo 20)				

- Analizar de manera objetiva y detallada los resultados de nuestros alumnos.
- Estar en contacto permanente con otros profesores pertenecientes al equipo educativo del grupo, con la intención de trabajar de manera interdisciplinar siempre que sea posible buscando, de esta manera, el aprendizaje significativo del alumno.

- Participar de forma periódica en cursos y grupos de trabajo, con el objetivo de mejorar de manera continua nuestra formación como docentes.
- Utilizar las TIC con asiduidad, tanto buscando la motivación del alumno y el desarrollo de la competencia digital, como para facilitar nuestra labor docente.
- Inventariar los materiales del departamento tanto al inicio como al final de curso, dejando constancia de esta manera, tanto de aquello que se necesita como de lo que debe reponerse.
- Revisar anualmente la programación en relación a las necesidades y motivaciones de nuestros/as alumnos/as, considerando las propuestas de mejora que puedan sugerirnos.

En Zafra, a 15 de octubre de 2025

Antonio Vicente Corral