

PROGRAMACIÓN

VERSIÓN MADRID

# EDUCACIÓ FÍSICA





PROGRAMACIÓN 2024/2025  
CURSO: 1º ESO  
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA  
IES LA SERNA



NOMBRE DEL ASPIRANTE:

DNI DEL ASPIRANTE:

## ÍNDICE

1. **INTRODUCCIÓN**
2. **JUSTIFICACIÓN NORMATIVA**
3. **CONTEXTUALIZACIÓN: PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL CENTRO Y DEL DEPARTAMENTO**
4. **CONTRIBUCIÓN DEL DEPARTAMENTO A LOS OBJETIVOS GENERALES DEL CENTRO**
5. **TEMPORALIZACIÓN DE LAS SITUACIONES DE APRENDIZAJE**
6. **METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS**
7. **CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**
8. **ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES**
9. **GARANTÍAS PARA UNA EVALUACIÓN OBJETIVA Y EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE**
10. **ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL**
11. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES**
12. **TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC)**
13. **TRATAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES**
14. **UNIDADES DIDÁCTICAS**
  - i. **PRIMER TRIMESTRE**
    - b. **1. SOMOS SALUD**
    - c. **2. UN VERDADERO ATLETA**
    - d. **3. ¿QUIÉN CONOCE EL COLBOL?**
    - e. **4. ¿QUIÉN ES EL VERDADERO JUGADOR DE BALONCESTO?**
    - f. **5. COMBITEROS**
  - i. **SEGUNDO TRIMESTRE**

- g. 6. EDUFI SALUDABLE**
- h. 7. LA EXPRESIVIDAD ESTÁ EN NOSOTROS**
- i. 8. HOCKEITEROS**
- j. 9. ACTIVIDAD EN EL MEDIO NATURAL**
- k. 10 MÉDICO EN AUXILIO**
  - i. TERCER TRIMESTRE**
- l. 11. BÁDMINTON Y MINITENIS**
- m. 12. BIJBOL**
- n. 13. KINBALL**
- o. 14. DEPORTES TRADICIONALES**
- p. 15 SOMOS CASI 2º DE LA ESO**
- 15. CONCLUSIÓN**
- 16. BIBLIOGRAFÍA**

## 1. INTRODUCCIÓN

La Educación Física en 1º de la ESO en el IES La Serna de Madrid se enfoca en promover un estilo de vida activo y saludable entre el alumnado, asegurando que desarrollen un conocimiento profundo de su propio cuerpo y aprendan a disfrutar de las diversas manifestaciones culturales ligadas al movimiento (Ruiz et al., 2021). A través de la práctica de actividades físicas, los estudiantes no solo mejoran su condición física, sino que también adquieren valores fundamentales como la responsabilidad social y medioambiental, al tiempo que refuerzan las habilidades necesarias para tomar decisiones efectivas en situaciones que involucren el uso del cuerpo y el movimiento (González-Cutre & Sicilia, 2019).

Este enfoque contribuye al desarrollo integral del alumnado, ya que la motricidad no solo es una herramienta para el bienestar físico, sino también un componente esencial del aprendizaje global. Se ha demostrado que el desarrollo motor influye directamente en el desarrollo cognitivo, emocional y social, integrando todos los aspectos del aprendizaje humano (Castañer et al., 2020). Ser competente desde el punto de vista motriz facilita el proceso de maduración personal, al dotar a los estudiantes de herramientas para afrontar desafíos físicos y sociales con seguridad y confianza, promoviendo así un crecimiento integral (Baena-Extremera & Granero-Gallegos, 2020).

Las competencias específicas de la materia de Educación Física están diseñadas para abordar estos objetivos de manera integral. Se busca que el alumnado no solo adquiera habilidades físicas, sino que también sea capaz de planificar y gestionar su propia actividad física de forma autónoma, fomentando hábitos saludables que perduren a lo largo de su vida. Este enfoque hacia la

autorregulación es clave para que los jóvenes comprendan la importancia del ejercicio físico en su bienestar general (Delgado-Fernández et al., 2020). Además, se promueve la capacidad de autorregular su participación en actividades físicas, teniendo en cuenta los factores que influyen en su salud física, emocional y social, un aspecto cada vez más valorado en el contexto educativo moderno (Castro-Sánchez & Zurita-Ortega, 2019).

En resumen, la materia de Educación Física en 1º de la ESO en el IES La Serna no se limita a la práctica de ejercicio físico, sino que abarca una formación integral del individuo, promoviendo tanto el bienestar físico como el desarrollo de competencias personales que le permitirán gestionar su salud y bienestar de manera autónoma en el futuro. El papel de la Educación Física en el entorno escolar es crucial para preparar a los estudiantes a enfrentar los desafíos del día a día, tanto dentro como fuera del ámbito escolar, promoviendo habilidades que les servirán a lo largo de toda su vida (Pérez-Pueyo & Hortigüela-Alcalá, 2021).

## **2. JUSTIFICACIÓN NORMATIVA**

La presente programación se fundamenta en las directrices de:

### **CURRÍCULO Y ORGANIZACIÓN:**

- REAL DECRETO 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.
- REAL DECRETO 205/2023, de 28 de marzo, por el que se establecen medidas relativas a la transición entre planes de estudios, como consecuencia de la aplicación de la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de diciembre, de Educación.

## 14. UNIDADES DIDÁCTICAS (total 75 sesiones anuales)

### i. PRIMER TRIMESTRE

SA 1 SOMOS SALUD					
<i>JUSTIFICACIÓN: Diseñar y ejecutar calentamientos efectivos, asegurándose de que cada fase se desarrolle de manera adecuada y secuenciada. Los estudiantes, organizados en grupos, deberán crear y liderar una sesión enfocada en una de las cuatro capacidades físicas básicas para el resto de la clase.</i>					
CONCRECIÓN CURRICULAR					
Saberes básicos / Contenidos	CE	C. C	C. E	D O	Instrumento s y porcentajes
. Vida activa y saludable. – Salud física. Tasa mínima y recomendaciones de actividad física diaria y semanal. Adecuación del tipo, volumen y la intensidad de la actividad a las características personales. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. – Salud social. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales (tabaquismo, consumo de alcohol, etc.). – Salud mental. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.	1.1 1.2. 1.5. 1.6. 2.1. 2.3.	CL CD CPS AA CC	1 2	CCL3, STEM2, STEM5, CD4 CPSAA2 CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3	<i>Rúbrica condición física 70%  Cuestionario teórico práctico 30%</i>

apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), 1334-1359.

Gómez, J., & Ramírez, A. (2021). *Technological innovations in physical education*. *Journal of Educational Technology*, 18(2), 245-260.

González Rivera, J. (2010). *Metodología de la enseñanza en la Educación Física*. Barcelona: Paidotribo.

González, S. M. (2018). *La Metodología Activa en Educación Física: Fundamentos Teóricos y Aplicaciones Prácticas*. Editorial Académica Española.

González-Cutre, D., & Sicilia, Á. (2019). The importance of autonomy and competence in physical education: Implications for motivational climate. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 15(57), 28-36.

Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body dissatisfaction and disordered eating: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460-476.

Harris, J. (2020). *Digital tools for physical education: A guide to technology in teaching and learning*. Routledge.

Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1999). *Learning together and alone: Cooperative, competitive, and individualistic learning* (5th ed.). Allyn & Bacon.

Johnson, D. W., & McElroy, T. (2010). *Active learning strategies in physical education*. New York: Routledge.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam Books.