

Programación - Resumen familias

# **Educación Física 1º EP**

## **2025-2026**

Educación Física



PUENTE  
Andrés Cueto Lavín  
10/11/2025

## Índice:

- 1 Introducción
- 2 Temporalización
- 3 Unidades de programación
- 4 Situaciones de aprendizaje
- 5 Evaluación - Competencias
- 6 Evaluación - Criterios

# 1

# Introducción

## Asignaturas

Esta programación incluye las siguientes asignaturas:

- Educación Física

## Condiciones de promoción y titulación

Promocionarán de curso todos los alumnos.

## Proceso de evaluación

La asignatura se divide en criterios de evaluación y cada uno representa un porcentaje de la calificación final. Para la evaluación de cada criterio se valoran un conjunto de actividades realizadas por el alumnado como se indica en el apartado evaluación.

La calificación de evaluaciones parciales se calculará de forma proporcional en función del porcentaje de la asignatura que se haya impartido. Aplicando el criterio de continuidad, siempre se tendrá en cuenta todo lo trabajado hasta el momento de cada calificación. Por ejemplo, en la evaluación de marzo no se tendrá en cuenta únicamente el periodo enero-marzo si no septiembre-marzo.

En cualquiera de las situaciones se utilizará la siguiente escala de calificaciones:

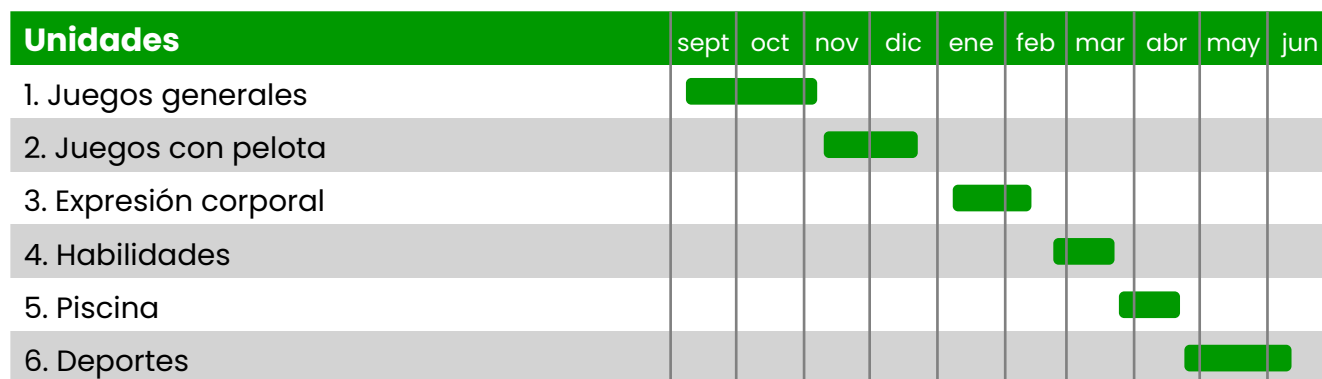
- 0-49%: Insuficiente
- 50-59%: Suficiente
- 60-69%: Bien
- 70-89%: Notable
- 90-100%: Sobresaliente

# 2

## Temporalización

### Diagrama de Gantt

En el siguiente diagrama se puede ver la distribución temporal de las unidades didácticas.



# 3

## Unidad de programación 1

### Juegos generales

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

### Descripción

En esta unidad se comienzan a conocer juegos cooperativos de distintos tipos para hacer grupo y coger ritmo de actividad física al principio de curso.

#### Saberes básicos

- Hábitos saludables
- Resolver problemas entre compañeros
- Reconocer emociones y regularlas
- Interactuar con el entorno

#### Situaciones de aprendizaje

 [Carreras por estaciones](#)

#### Actividades de evaluación

- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Escala numéricas

# 3

## Unidad de programación 2

### Juegos con pelota

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

#### Descripción

Práctica de gran variedad de juegos con pelota, mejorando así la coordinación óculo-manual y óculo-pedal, fuerza, cooperación, compañerismo...

#### Saberes básicos

Resolución de problemas en situaciones motrices  
Organizar juegos y actividades  
Hábitos saludables  
Interacción con entorno

#### Situaciones de aprendizaje

No hay situaciones de aprendizaje

#### Actividades de evaluación

- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas

# 3

## Unidad de programación 3

### Expresión corporal

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

#### Descripción

Desarrollo de las posibilidades comunicativas del cuerpo con actividades como acrosport, mímica, juegos sin comunicación verbal...

#### Saberes básicos

Interacción con alumnado sin comunicación verbal  
Posibilidades del cuerpo referidas a la comunicación  
Conocimiento del propio cuerpo

#### Situaciones de aprendizaje

No hay situaciones de aprendizaje

#### Actividades de evaluación

- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica

# 3

## Unidad de programación 4

### Habilidades

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

### Descripción

Desarrollo de distintas habilidades motrices como la coordinación, correr, saltar, volteretas...

#### Saberes básicos

- Malabares
- Volteretas
- Carrera con obstáculos
- Salto
- Habilidades gimnásticas

#### Situaciones de aprendizaje

 [El circo](#)

#### Actividades de evaluación

- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Escala numéricas



# 3

## Unidad de programación 5

### Piscina

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

### Descripción

En colaboración con el ayuntamiento de Astillero, el alumnado puede acudir durante un mes a clases de iniciación en piscina.

#### Saberes básicos

- Iniciación a piscina
- Conocimiento del cuerpo en el agua
- Coordinación de brazos y piernas
- Interacción con el entorno

#### Situaciones de aprendizaje

No hay situaciones de aprendizaje

#### Actividades de evaluación

- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica

# 3

## Unidad de programación 6

### Deportes

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

### Descripción

Práctica de diversos deportes convencionales y alternativos. También relacionados con Cantabria:

- Voleibol
- Baloncesto
- Bolos
- Goalball
- Colpbol

#### Saberes básicos

- Conocimiento del propio cuerpo
- Resolución de situaciones motrices
- Toma de decisiones

#### Situaciones de aprendizaje

 [Juegos tradicionales](#)

#### Actividades de evaluación

- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas
- ✓ (SA) -

# 4

## Situación de aprendizaje 1

### Carreras por estaciones

#### Descripción

El alumnado realizará una carrera por estaciones y por equipos. Elegirán los obstáculos que quieran y el diseño de la carrera.

Todo ello con objetivo de mejorar las habilidades motrices básicas.

#### Actividades

- Creación de carrera: El alumnado tendrá que diseñar la carrera por el terreno de juego. Tendrán que poner varias estaciones con ayuda del profesor.

#### Evaluación

##### Procedimientos

Análisis de producciones

##### Actividades

Situación de aprendizaje

##### Instrumentos

Escala numéricas

# 4

## Situación de aprendizaje 2

### El circo

#### Descripción

Se practican distintas disciplinas del circo como volteretas, malabares, habilidades gimnásticas, combas...

#### Actividades

- El circo: Se practican distintas disciplinas del circo como volteretas, malabares, habilidades gimnásticas, combas...

#### Evaluación

##### Procedimientos

Análisis de producciones

##### Actividades

Situación de aprendizaje

##### Instrumentos

Escala numéricas

# 4

## Situación de aprendizaje 3

### Juegos tradicionales

#### Descripción

Se practican varios juegos tradicionales o populares relacionados con Cantabria.

#### Actividades

- Juegos de Cantabria: Se practican varios juegos tradicionales o populares relacionados con Cantabria.

#### Evaluación

Procedimientos

Actividades

Instrumentos

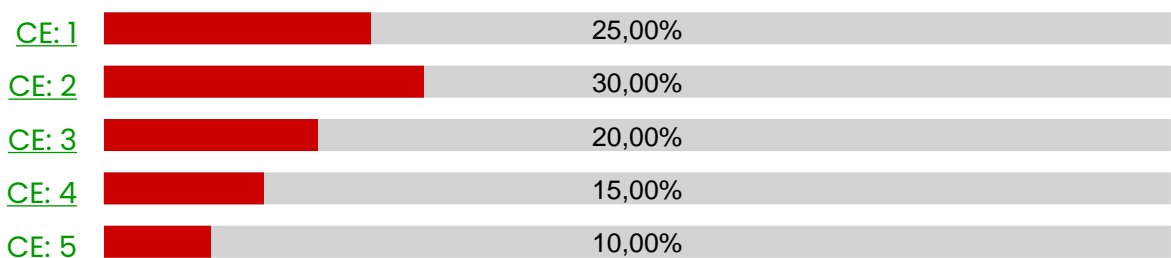
# 6

## Evaluación

### Competencias y porcentajes

#### Competencias

En la gráfica siguiente se muestran las competencias junto al porcentaje que representan. Para ver el texto completo de cada competencia, haga clic en el código de esta.



Competencia: 1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física sistemática que contribuyan al bienestar. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5, CE3)

Competencia: 2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo- motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria. (STEM1, CPSAA4, CPSAA5)

Competencia: 3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias etnoculturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC2, CC3)

Competencia: 4. Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico- expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura tradicional y contemporánea, para integrarlas en

# 6

## Evaluación

### Competencias y porcentajes

las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana. (CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)

Competencia: 5. Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando con ellos y comprendiendo la importancia de su conservación desde un enfoque sostenible, adoptando medidas de responsabilidad individual durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora. (STEM5, CC2, CC4, CE1, CE3)

# 7

## Evaluación

### Criterios y actividades

### Criterios y actividades

En este apartado se detallan el proceso de evaluación. Desde las competencias, pasando por los criterios de evaluación y hasta las actividades concretas.

#### Criterio: 1.1

5,00%

Identificar el juego motor como actividad saludable que aporta beneficios físicos como base de un estilo de vida activo.

#### **Criterio de agrupación de notas: suma**

- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD2](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD1](#)

#### Criterio: 1.2

5,00%

Explorar las posibilidades de la propia motricidad y de la de los demás a través del juego y poner en práctica rutinas básicas de aseo personal (vestimenta, hidratación, higiene de manos...), así como una correcta educación postural.

#### **Criterio de agrupación de notas: suma**

- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD5](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD1](#)



# 7

## Evaluación

### Criterios y actividades

#### Criterio: 1.3

5,00%

Participar en juegos de activación y vuelta a la calma reconociendo su utilidad para adaptar el cuerpo a la actividad física y evitar lesiones, manteniendo la calma y sabiendo cómo actuar en caso de que se produzca algún accidente en contextos de práctica motriz.

#### **Criterio de agrupación de notas: suma**

✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD1](#)

#### Criterio: 1.4

5,00%

Conocer los valores positivos que fomenta la práctica motriz compartida reconociendo, vivenciando y disfrutando sus beneficios en contextos variados e inclusivos y respetando a todos los participantes con independencia de sus diferencias individuales.

#### **Criterio de agrupación de notas: suma**

✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD3](#)

✓ Situación de aprendizaje (SA) - Escala numéricas - [UD4](#)

#### Criterio: 1.5

5,00%

Cuidar y respetar el material.

#### **Criterio de agrupación de notas: suma**

✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD4](#)

✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD5](#)

✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD6](#)

✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD2](#)

✓ Situación de aprendizaje (SA) - Escala numéricas - [UD1](#)

# 7

## Evaluación

### Criterios y actividades

#### Criterio: 2.1

6,00%

Reconocer la importancia de establecer metas claras a la hora de desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, valorando su consecución a partir de un análisis de los resultados obtenidos.

#### **Criterio de agrupación de notas: suma**

- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD4](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD3](#)

#### Criterio: 2.2

12,00%

Adoptar decisiones en contextos de práctica motriz de manera ajustada según las circunstancias.

#### **Criterio de agrupación de notas: suma**

- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD4](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD5](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD6](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD2](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Escala numéricas - [UD1](#)

# 7

## Evaluación

### Criterios y actividades

#### Criterio: 2.3

12,00%

Descubrir, reconocer y emplear los componentes cualitativos (coordinación y equilibrio) y cuantitativos (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) de la motricidad de manera lúdica e integrada en diferentes situaciones y contextos, mejorando progresivamente su control y su dominio corporal.

#### **Criterio de agrupación de notas: suma**

- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD5](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD6](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD3](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD2](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD1](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Escala numéricas - [UD4](#)

#### Criterio: 3.1

6,00%

Identificar las emociones que se producen durante el juego, intentando gestionarlas y disfrutando de la actividad física.

#### **Criterio de agrupación de notas: suma**

- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD6](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD3](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD2](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Escala numéricas - [UD4](#)

# 7

## Evaluación

### Criterios y actividades

#### Criterio: 3.2

8,00%

Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio.

#### **Criterio de agrupación de notas: suma**

- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD2](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Escala numéricas - [UDI](#)

#### Criterio: 3.3

6,00%

Participar en las prácticas motrices cotidianas, comenzando a desarrollar habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación, iniciándose en la resolución de conflictos personales de forma dialogada y justa, y mostrando un compromiso activo frente a las actuaciones contrarias a la convivencia.

#### **Criterio de agrupación de notas: suma**

- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD3](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UDI](#)

#### Criterio: 4.1

7,50%

Participar activamente en juegos y otras manifestaciones artístico-expresivas de carácter cultural propias del entorno de Cantabria, valorando su componente lúdico-festivo y disfrutando de su puesta en práctica.

#### **Criterio de agrupación de notas: suma**

- ✓ (SA) - - [UD6](#)

# 7

## Evaluación

### Criterios y actividades

#### Criterio: 4.2

4,50%

Conocer y valorar los logros de distintos referentes del deporte de ambos géneros, reconociendo el esfuerzo, la dedicación y los sacrificios requeridos para alcanzar dichos éxitos.

#### **Criterio de agrupación de notas: suma**

✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD6](#)

#### Criterio: 4.3

3,00%

Adaptar los distintos usos comunicativos del cuerpo y sus manifestaciones a diferentes ritmos y contextos expresivos.

#### **Criterio de agrupación de notas: suma**

✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD3](#)

#### Criterio: 5.1

10,00%

Participar en actividades lúdico-recreativas de forma segura en los entornos natural y urbano y en contextos terrestres o acuáticos, conociendo otros usos desde la motricidad y adoptando actitudes de respeto, cuidado y conservación de dichos entornos.

#### **Criterio de agrupación de notas: suma**

✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD5](#)

✓ (SA) - - [UD6](#)