

Programación - Resumen familias

Educación Física 1ºESO

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 los alumnos en los siguientes casos:

- Tengan aprobadas todas las asignaturas.
- Tengan aprobadas todas las asignaturas excepto una o dos.
- Decisión de los profesores teniendo en cuenta: si promocionar favorece la evolución del alumno, si tiene expectativas de recuperación y si las materias suspensas le permitirán aprobar el próximo curso.

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

Condición física

| sept | oct | nov | dic | ene | feb | mar | abr | may | jun |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | | | | |

Descripción

En esta unidad didáctica vamos a trabajar las distintas capacidades físicas básicas de cada uno, aprendiendo pruebas físicas sobre velocidad y flexibilidad. También a través de juegos, y aprendiendo a trabajarlo forma general.

Saberes básicos

- Educación Postural
- Habilidades motrices básicas
- Capacidades físicas básicas
- Autorregulación del esfuerzo

Situaciones de aprendizaje

No hay situaciones de aprendizaje

Actividades de evaluación

- ✓ Participación en dinámica de clase - Registro diario
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica

3

Unidad de programación 2

Calentamiento y prevención

| sept | oct | nov | dic | ene | feb | mar | abr | may | jun |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | | | | |

Descripción

Aprenderemos a realizar un calentamiento general.

Prevención de lesiones y actuación en situaciones de emergencia.

Saberes básicos

- Técnicas de descarga postural
- Calentamiento general en Educación Física
- Respeto al trabajo de los demás
- Preparación de la práctica motriz
- Prevención y actuación en accidentes

Situaciones de aprendizaje

 [Calentamiento general](#)

Actividades de evaluación

- ✓ Examen escrito - Rúbrica
- ✓ Trabajo en grupo - Escala numéricas
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica

3

Unidad de programación 3

Atletismo

| sept | oct | nov | dic | ene | feb | mar | abr | may | jun |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | | | | |

Descripción

En esta unidad didáctica trabajaremos aspectos de la Educación Física a través de una disciplina muy completa como el atletismo, de manera lúdica.

Pondremos en práctica el desarrollo de las capacidades físicas básicas así como las habilidades motrices. Toma de decisiones individuales y gestión emocional de la frustración.

Saberes básicos

- Utilización del propio cuerpo en situaciones motrices individuales del atletismo
- Conocimiento de las distintas disciplinas del atletismo
- Coordinación y capacidades perceptivo motrices
- Técnica en actividades psico motrices

Situaciones de aprendizaje

No hay situaciones de aprendizaje

Actividades de evaluación

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

3

Unidad de programación 4

Deportes de equipo y retos cooperativos

| sept | oct | nov | dic | ene | feb | mar | abr | may | jun |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | | | | |

Descripción

Trabajo de deportes de equipo.

Juego cooperativo en grupos.

Respeto a las normas. Tolerancia y compañerismo sin importar el nivel de desempeño de los demás.

Saberes básicos

- Conocimiento e iniciación de deportes colectivos
- Análisis de adversarios
- Aspectos coordinativos
- Juego en equipo
- Técnica en deportes de equipo

Situaciones de aprendizaje

 [Reto cooperativo](#)

Actividades de evaluación

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

3

Unidad de programación 5

Expresión corporal

| sept | oct | nov | dic | ene | feb | mar | abr | may | jun |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | | | | |

Descripción

En esta unidad didáctica vamos a aprender a expresarnos únicamente con el cuerpo. Trabajo de la comunicación no verbal de manera cooperativa, creando situaciones ficticias interpretadas por el alumnado sobre su vida cotidiana.

Saberes básicos

- Planificación de proyectos
- Cultura motriz
- Actividades rítmico-musicales
- Comunicación no verbal

Situaciones de aprendizaje

No hay situaciones de aprendizaje

Actividades de evaluación

- ✓ Autoevaluación - Parrila de autoevaluación
- ✓ Trabajo en grupo - Rúbrica
- ✓ Trabajo en grupo - Escala numéricas
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica

3

Unidad de programación 6

Bádminton

| sept | oct | nov | dic | ene | feb | mar | abr | may | jun |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | | | | |

Descripción

Aprendizaje del bádminton de manera lúdica a través del cual vamos a trabajar todo el cuerpo.

Calentamiento del deporte. Respeto a las normas.

Estrategias de defensa y ataque en función del contrario.

Búsqueda de espacios. Toma de decisiones.

Saberes básicos

- Iniciación al bádminton
- Técnica del deporte
- Situaciones de oposición en deportes individuales
- Identificación de espacios

Situaciones de aprendizaje

No hay situaciones de aprendizaje

Actividades de evaluación

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

3

Unidad de programación 7

Danzas y juegos de Cantabria

| sept | oct | nov | dic | ene | feb | mar | abr | may | jun |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | | | | |

Descripción

Conocimiento y aprendizaje de distintas danzas y juegos populares de Cantabria.

Saberes básicos

- Iniciación y conocimiento de juegos tradicionales cántabros
- Puesta en práctica de juegos culturales de Cantabria
- Capacidades físicas básicas

Situaciones de aprendizaje

 [Juego Cántabro](#)

Actividades de evaluación

- ✓ Situación de aprendizaje - Registro diario
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica

4

Situación de aprendizaje 1

Calentamiento general

Descripción

Creación por grupos, de un calentamiento general para una sesión de Educación Física, previamente por escrito, y después presentada oralmente en clase.

Actividades

- Creación y explicación: Explicaremos previamente en qué consiste un calentamiento general.

A continuación, por grupos, deben diseñar un calentamiento general para una sesión de Educación Física que después tendrán que realizar con el resto de la clase.

Evaluación

Procedimientos

Análisis de producciones

Actividades

Situación de aprendizaje

Instrumentos

Rúbrica

4

Situación de aprendizaje 2

Reto cooperativo

Descripción

Por grupos, deben diseñar o buscar un reto cooperativo que les guste y aprender cómo funciona.

Lo deberán exponer y llevar a cabo en una clase con sus compañeros.

Actividades

- Búsqueda y explicación: Previamente se llevarán a cabo varios retos cooperativos para que sepan en qué consiste la tarea.

Después, tienen que buscar o diseñar el reto cooperativo y llevarlo a cabo en clase.

Evaluación

Procedimientos

Análisis de producciones

Actividades

Situación de aprendizaje

Instrumentos

Rúbrica

4

Situación de aprendizaje 3

Juego Cántabro

Descripción

Por grupos, tienen que buscar un juego tradicional cántabro que no se haya visto en clase, para después explicárselo a sus compañeros y llevarlo a cabo en clase.

Actividades

- Búsqueda y explicación: Búsqueda del juego tradicional cántabro y explicación para su posterior puesta en práctica con sus compañeros.

Evaluación

Procedimientos

Análisis de producciones

Actividades

Situación de aprendizaje

Instrumentos

Rúbrica

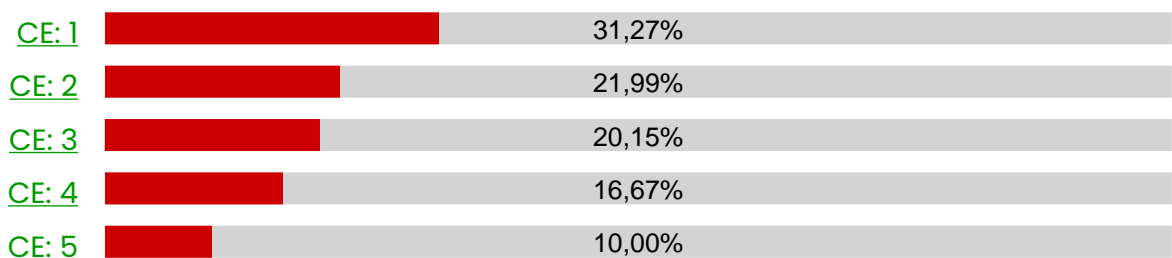
6

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, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida. , , , , y (CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4)

Competencia: 2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, 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 con dificultad variable, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos y resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. , , y (CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)

Competencia: 3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. , , , y (CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3)

6

Evaluación

Competencias y porcentajes

Competencia: 4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales. , , , , y (CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)

Competencia: 5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano. , , y (STEM5, 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

6,20%

Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.

Criterio de agrupación de notas: suma

✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD2](#)

Criterio: 1.2

7,00%

Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.

Criterio de agrupación de notas: suma

✓ Participación en dinámica de clase - Registro diario - [UD1](#)

✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD2](#)

7

Evaluación

Criterios y actividades

Criterio: 1.3

7,00%

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.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Participación en dinámica de clase - Registro diario - [UD1](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD2](#)

Criterio: 1.4

5,00%

Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Examen escrito - Rúbrica - [UD2](#)

Criterio: 1.5

3,00%

Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Examen escrito - Rúbrica - [UD2](#)

7

Evaluación

Criterios y actividades

Criterio: 1.6

3,07%

Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

Criterio de agrupación de notas: suma

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

Criterio: 2.1

6,15%

Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Trabajo en grupo - Escala numéricas - [UD5](#)
- ✓ Trabajo en grupo - Escala numéricas - [UD2](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD4](#)

Criterio: 2.2

6,61%

Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD6](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD4](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD3](#)

7

Evaluación

Criterios y actividades

Criterio: 2.3

9,23%

Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD1](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD6](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD5](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD4](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD3](#)

Criterio: 3.1

6,15%

Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.

Criterio de agrupación de notas: suma

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

7

Evaluación

Criterios y actividades

Criterio: 3.2

9,00%

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.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Autoevaluación - Parrila de autoevaluación - [UD5](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD4](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD7](#)

Criterio: 3.3

5,00%

Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Trabajo en grupo - Escala numéricas - [UD5](#)
- ✓ Trabajo en grupo - Escala numéricas - [UD2](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD4](#)

Criterio: 4.1

3,07%

Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico- expresivas vinculadas tanto con la cultura propia de Cantabria como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD7](#)

7

Evaluación

Criterios y actividades

Criterio: 4.2

4,60%

Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados a dichas manifestaciones.

Criterio de agrupación de notas: suma

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

Criterio: 4.3

9,00%

Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.

Criterio de agrupación de notas: suma

✓ Trabajo en grupo - Rúbrica - [UD5](#)

Criterio: 5.1

3,00%

Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.

Criterio de agrupación de notas: suma

✓ Situación de aprendizaje - Registro diario - [UD7](#)

7

Evaluación

Criterios y actividades

Criterio: 5.2

7,00%

Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

Criterio de agrupación de notas: suma

✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD7](#)