

Programación - Resumen familias

# **Educación Física 2ºESO**

## **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 o 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 hábitos saludables

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.

Alimentación y hábitos saludables.

#### Saberes básicos

- Calentamiento específico deportivo
- Dirección de calentamientos
- Protocolo de actuación ante accidentes
- Hábitos saludables

#### Situaciones de aprendizaje

 [Calentamiento deportivo](#)

#### Actividades de evaluación

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

# 3

## Unidad de programación 3

### Baseball

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

### Descripción

En esta unidad didáctica trabajaremos aspectos de la Educación Física a través del baseball, 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 baseball
- Conocimiento e iniciación al baseball
- Coordinación y capacidades perceptivo motrices
- Técnica en baseball

#### Situaciones de aprendizaje

No hay situaciones de aprendizaje

#### Actividades de evaluación

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

# 3

## Unidad de programación 4

### Deportes de equipo y juegos modificados

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

### Descripción

Trabajo de deportes de equipo. Estrategias de defensa y ataque en equipo.  
 Juego cooperativo en grupos.  
 Aprendizaje de juegos modificados.

#### Saberes básicos

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

#### Situaciones de aprendizaje

 [Juego modificado](#)

#### Actividades de evaluación

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



# 3

## Unidad de programación 5

### Acrosport

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, a través del Acrosport y mediante la realización de figuras con compañeros.

##### Saberes básicos

- Conocimiento de figuras creadas con personas
- Puesta en práctica de esas figuras
- Actividades rítmico-musicales
- Comunicación no verbal
- Cultura motriz

##### Situaciones de aprendizaje

No hay situaciones de aprendizaje

##### Actividades de evaluación

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

# 3

## Unidad de programación 6

### Juegos y danzas 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

No hay situaciones de aprendizaje

#### Actividades de evaluación

- ✓ Situación de aprendizaje - Rúbrica
- ✓ Situación de aprendizaje - Registro diario

# 3

## Unidad de programación 7

### Orientación

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

### Descripción

Aprenderemos a orientarnos en entornos naturales con y sin mapas.

Lectura de mapas. Puesta en práctica de gymkanas.

Respeto al medio ambiente y educación vial.

#### Saberes básicos

- Iniciación a la orientación
- Utilización del cuerpo en diferentes contextos
- Comportamiento en entornos naturales
- Resolución de retos individuales y cooperativos

#### Situaciones de aprendizaje

 [Gymkana](#)

#### Actividades de evaluación

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

# 4

## Situación de aprendizaje 1

### Calentamiento deportivo

#### Descripción

Creación por grupos, de un calentamiento específico de un deporte que elijan, previamente por escrito, y después presentada oralmente en clase.

#### Actividades

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

A continuación, por grupos, deben diseñar un calentamiento específico del deporte que elijan, 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

### Juego modificado

#### Descripción

Por grupos, deben diseñar o buscar un juego modificado 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 juegos modificados para que sepan en qué consiste la tarea.

Después, tienen que buscar o diseñar el juego modificado y llevarlo a cabo en clase.

#### Evaluación

##### Procedimientos

Análisis de producciones

##### Actividades

Situación de aprendizaje

##### Instrumentos

Rúbrica

# 4

## Situación de aprendizaje 3

### Gymkana

#### Descripción

Por grupos, deben diseñar una gymkana que se desarrollará por las instalaciones de La Cantábrica. Se realizará en clase.

#### Actividades

- Creación y explicación: Creación de la gymkana pudiéndose ayudar de alguna aplicación digital para su posterior puesta en práctica con los compañeros.

#### Evaluación

##### Procedimientos

Análisis de producciones

##### Actividades

Situación de aprendizaje

##### Instrumentos

Rúbrica

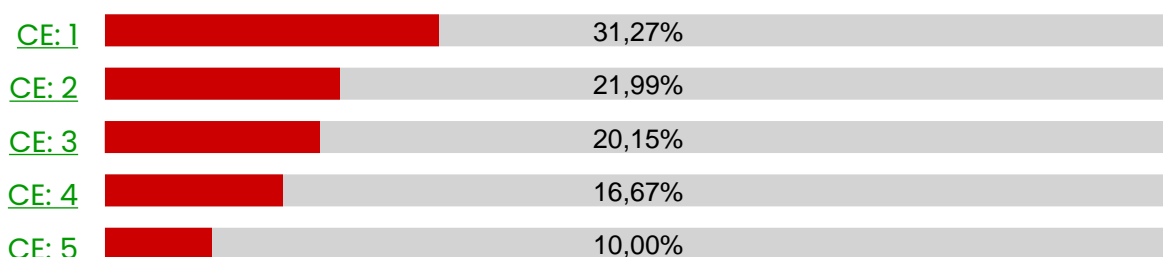
# 6

## 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 - Rúbrica - [UD7](#)

#### 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](#)

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

#### 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 - [UD3](#)

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

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

#### 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 - Escala numéricas - [UD3](#)

# 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**

- ✓ Situación de aprendizaje - Rúbrica - [UD6](#)
- ✓ 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 - Rúbrica - [UD7](#)
- ✓ Trabajo en grupo - Escala numéricas - [UD2](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD4](#)

# 7

## Evaluación

### Criterios y actividades

#### 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 - Rúbrica - [UD6](#)

#### 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**

✓ Trabajo escrito - Rúbrica - [UD4](#)

#### 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](#)

# 7

## Evaluación

### Criterios y actividades

#### 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 - [UD6](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD7](#)

#### 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 - Rúbrica - [UD6](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD7](#)