

Programación - Resumen familias

Educación Física 4ºESO

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

Obtendrán el título de la ESO los alumnos que terminen 4º curso y cumplan alguna de las siguientes condiciones:

- Tengan aprobadas todas las asignaturas.
- Hayan logrado las competencias y objetivos de la etapa a juicio del profesorado.

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:

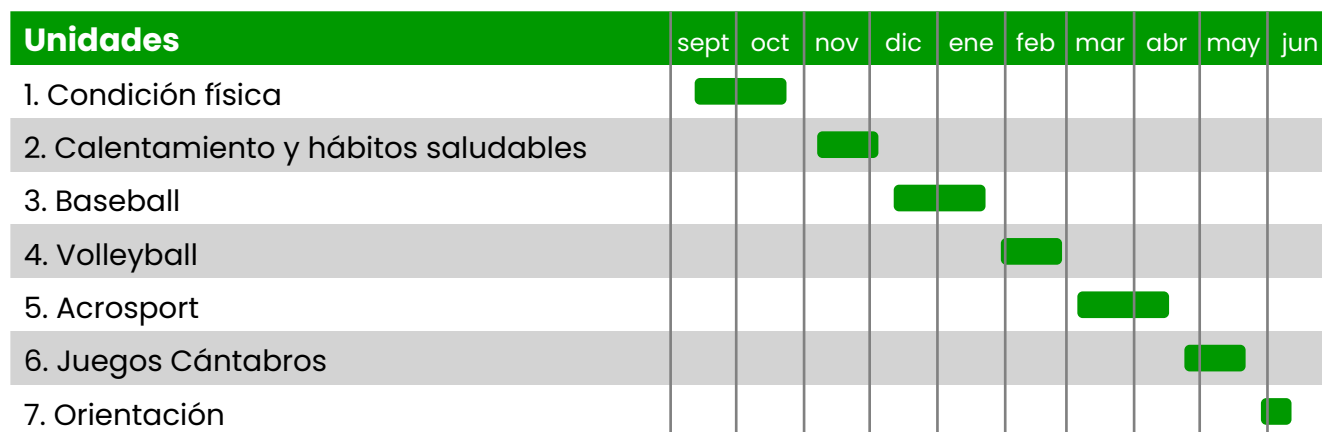
- 0-49%: Insuficiente
- 50-59%: Suficiente
- 60-69%: Bien
- 70-89%: Notable
- 90-100%: Sobresaliente

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 fuerza y resistencia. También a través de juegos, y aprendiendo a trabajarlo de una forma un poco más autónoma.

Saberes básicos

- Educación Postural
- Reconocimiento de malas posturas en los compañeros
- Corrección de posturas
- Habilidades motrices básicas
- Capacidades físicas básicas
- Autorregulación del esfuerzo de manera autónoma

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 específico referido al trabajo de fuerza, de manera que lo puedan realizar por grupos.

Además, también vamos a aprender sobre alimentación y hábitos saludables.

Saberes básicos

- Calentamiento específico sobre fuerza en Educación Física
- Autorregulación y planificación del entrenamiento
- Protocolo de actuación ante accidentes, primeros auxilios
- Alimentación saludable

Situaciones de aprendizaje

 [Calentamiento fuerza](#)

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 de una disciplina muy completa como el baseball.

Pondremos en práctica calentamientos específicos para esta disciplina. 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
- Profundización en baseball
- Coordinación y capacidades perceptivo motrices
- Táctica en baseball
- Diseño de estrategias

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

Volleyball

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

Descripción

Trabajo de deportes de equipo. Estrategias de defensa y ataque en equipo.

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

Saberes básicos

- Profundización del volleyball
- Juego en equipo
- Técnica y táctica del volleyball
- Coordinación específica
- Deporte y perspectiva de género
- Gestión del fracaso en situaciones motrices

Situaciones de aprendizaje

 [Torneo de volleyball](#)

Actividades de evaluación

- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas
- ✓ Trabajo escrito - Rúbrica
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica
- ✓ 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. Mediante la creación de figuras de manera cooperativa se hará una actuación.

Saberes básicos

- Creación de figuras grupales con el resto de la clase
- Puesta en práctica de esas figuras
- Diseño de actividades rítmico-musicales
- Comunicación no verbal
- Cultura motriz
- Educación postural

Situaciones de aprendizaje

No hay situaciones de aprendizaje

Actividades de evaluación

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

3

Unidad de programación 6

Juegos Cántabros

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

Descripción

Conocimiento y aprendizaje de juegos cántabros como "Las palas", "Tiro de palo o al garrote" y "Carrera de ollas"

Saberes básicos

- Profundización en el conocimiento de juegos tradicionales cántabros
- Puesta en práctica de juegos culturales de Cantabria
- Técnica y estrategia en juegos tradicionales
- 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. Creación y puesta en práctica de carreras de orientación.

Respeto al medio ambiente y educación vial.

Saberes básicos

- Profundización en aspectos de la orientación
- Utilización del cuerpo en diferentes contextos
- Comportamiento en entornos naturales
- Resolución de retos individuales y cooperativos
- Diseño de carrera de orientación en entornos naturales

Situaciones de aprendizaje

 [Carrera de orientación](#)

Actividades de evaluación

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

4

Situación de aprendizaje 1

Calentamiento fuerza

Descripción

Creación por grupos, de un calentamiento específico para una sesión de fuerza, 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 para una sesión de fuerza 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

Torneo de volleyball

Descripción

El grupo completo debe diseñar un torneo de volleyball en equipos, el cual se llevará a cabo después en clase.

Para ello pueden utilizar aplicaciones digitales que ayuden a la creación.

Actividades

- Diseño del torneo: Deben diseñar el torneo en grupo completo.

Tendrán que especificar los equipos, quién es el encargado del material, quien es el preparador físico de cada equipo, el entrenador, el capitán...

Calentamientos, entrega de premios, himnos de cada equipo...

Evaluación

Procedimientos

Análisis de producciones

Actividades

Situación de aprendizaje

Instrumentos

Rúbrica

4

Situación de aprendizaje 3

Carrera de orientación

Descripción

Por grupos, deben diseñar una carrera de orientación por las instalaciones de La Cantábrica, que en una clase será puesta en práctica por todos. Deberán realizarla mediante la aplicación lorienteeering.

Actividades

- Explicación de la aplicación digital: Se explicará el funcionamiento de la aplicación digital para su posterior uso.
- Diseño y puesta en práctica: Deberán diseñar la carrera en base al mapa y ponerla en práctica para sus compañeros.

Evaluación

Procedimientos

Análisis de producciones

Actividades

Situación de aprendizaje

Instrumentos

Rúbrica

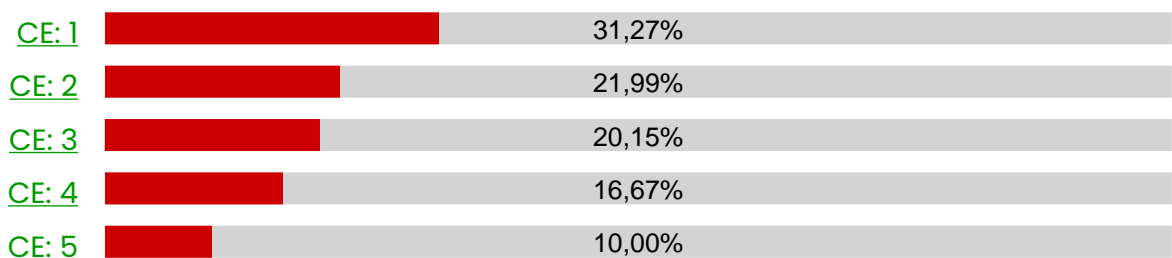
6

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%

Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales 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%

Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

Criterio de agrupación de notas: suma

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

7

Evaluación

Criterios y actividades

Criterio: 1.3

7,00%

Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas 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 situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.

Criterio de agrupación de notas: suma

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

Criterio: 1.5

3,00%

Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.

Criterio de agrupación de notas: suma

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

7

Evaluación

Criterios y actividades

Criterio: 1.6

3,07%

Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al 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 y asegurar una participación equilibrada, 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%

Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y 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, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

Criterio de agrupación de notas: suma

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

Criterio: 3.1

6,15%

Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas 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](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD4](#)

7

Evaluación

Criterios y actividades

Criterio: 3.2

9,00%

Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Autoevaluación - Parrila de autoevaluación - [UD5](#)
- ✓ Situación de aprendizaje - Rúbrica - [UD6](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD4](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD7](#)

Criterio: 3.3

5,00%

Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio- económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la 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](#)
- ✓ Trabajo en grupo - Rúbrica - [UD7](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD4](#)

7

Evaluación

Criterios y actividades

Criterio: 4.1

3,07%

Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.

Criterio de agrupación de notas: suma

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

Criterio: 4.2

4,60%

Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.

Criterio de agrupación de notas: suma

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

Criterio: 4.3

9,00%

Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.

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, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

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%

Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

Criterio de agrupación de notas: suma

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