

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA  
EDUCACIÓN FÍSICA  
BACHILLERATO  
2025-2026

ASPECTOS GENERALES

1. Contextualización y relación con el Plan de centro
2. Marco legal
3. Organización del Departamento de coordinación didáctica
4. Objetivos de la etapa
5. Principios Pedagógicos
6. Evaluación
7. Seguimiento de la Programación Didáctica. Temporalización

## 1. CONTEXTO DEL CENTRO

### Entorno socioeconómico y cultural

El IES Blas Infante se ubica al este de Córdoba, en el barrio de Levante, con alumnado procedente principalmente de los centros adscritos Averroes, Los Califas y Pedro Barbudo. En Bachillerato el área de influencia se amplía a barrios como Avenida de Barcelona y Ollerías, mientras que el alumnado de Formación Profesional procede de toda la ciudad y provincia.

El entorno es residencial, con predominio del sector servicios y pequeño comercio. Las familias presentan un nivel sociocultural medio o medio-bajo, con ingresos familiares en torno a 1.200 € mensuales, empleos temporales y presencia de hogares monoparentales. El desempleo sigue siendo el principal problema percibido.

La zona cuenta con buenas infraestructuras (Biblioteca Central, Centro Deportivo Aira, transporte público y zonas verdes). El centro mantiene colaboración con Ayuntamiento, Diputación y asociaciones en proyectos de convivencia, inclusión, absentismo o educación ambiental.

### El alumnado y las familias

El centro escolariza alrededor de 1.000 alumnos en ESO, Bachillerato, Formación Profesional y Aulas Específicas.

Dispone de cuatro líneas en 1.º y 2.º de ESO, cinco en 3.º y 4.º, siendo todo el alumnado de 1.º y 2.º plurilingüe, y extendiéndose el programa a 3.º el próximo curso.

El alumnado plurilingüe presenta mayor motivación y rendimiento, mientras que el no plurilingüe concentra los principales casos de absentismo y conductas disruptivas, asociados a contextos familiares vulnerables.

El Bachillerato cuenta con cuatro grupos por curso (modalidades de Ciencias y Tecnología, Humanidades y Ciencias Sociales y Bachillerato General). Se observa buena convivencia, aunque cierta desmotivación en 1.º y aumento de casos de ansiedad.

Los ciclos formativos de Instalaciones Frigoríficas y de Climatización y de Producción de Calor mantienen unos 50 alumnos por ciclo. El Grado Superior de Turismo ha sido trasladado al IES Gran Capitán.

Las Aulas Específicas (PTVAL y Autismo) suman 9 alumnos integrados en la vida del centro.

En cuanto a las familias, las de alumnado plurilingüe y de bachillerato muestran mayor implicación y contacto con el profesorado. En cambio, un reducido grupo de familias presenta escasa colaboración, concentrando mayor carga de seguimiento por parte del equipo docente.

La AMPA Pablo de Céspedes agrupa a unas 200 familias (22 %), con participación activa aunque centrada en la junta directiva.

#### El profesorado

El claustro está formado por unos 90 docentes, de los cuales 50 son definitivos. La plantilla es estable, con alta implicación y participación en proyectos de innovación y cooperación internacional.

El centro fue reconocido con la Placa al Mérito Educativo (2013) y el III Premio Rosa Regás (2024). Se ha reforzado la coordinación didáctica e interdepartamental, garantizando coherencia curricular y atención a la diversidad.

#### Planes, programas y proyectos vigentes

Programas de participación de oficio

Bibliotecas Escolares y Fomento de la Lectura.

Bienestar Emocional y Convivencia Positiva.

Plan de Apertura de Centros.

Plan de Igualdad de Género.

Transformación Digital Educativa (Código Escuela 4.0).

Convocatorias generales

AulaDjaque.

ADA (Alumnado Ayudante Digital).

Programas Culturales.

Red "Escuela: Espacio de Paz".

Programa PROA.

Pacto de Estado: Prevención de la Violencia de Género 2025.

Prácticum de Grado y Máster.

Programas internacionales

Erasmus+ (acreditación 2020).

Programa Plurilingüe (Inglés-Francés).

## 2. Marco Legal de la Programación Didáctica (Andalucía - LOMLOE)

### I. Normativa Estatal (Básica)

#### 1. **Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, (LOMLOE):**

- Modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Es el **marco superior** que establece las bases del sistema educativo actual (competencias clave, perfil de salida, etc.).

#### 2. **Real Decreto 243/2022, de 5 de abril:**

- Establece la **ordenación y las enseñanzas mínimas** del Bachillerato a nivel nacional. Define los objetivos de la etapa, la estructura de las materias y las competencias específicas mínimas que deben adquirirse.

### II. Normativa Autonómica (Desarrollo Curricular en Andalucía)

Esta es la normativa **más importante** para la concreción de tu programación, ya que establece el currículo detallado, los criterios de evaluación y los saberes básicos específicos de la asignatura en Andalucía:

#### 1. **Decreto 103/2023, de 9 de mayo:**

- Establece la **ordenación y el currículo de la etapa de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía**. Este decreto desarrolla y complementa el Real Decreto estatal, incluyendo la descripción de la asignatura, sus objetivos y su lugar en el currículo andaluz.

#### 2. **Orden de 30 de mayo de 2023:**

- Desarrolla el currículo del Bachillerato en Andalucía (establecido en el Decreto 103/2023), regula determinados aspectos de la atención a la diversidad y **establece la ordenación de la evaluación** del proceso de aprendizaje. Aquí encontrarás:
  - Los **Criterios de Evaluación y Saberes Básicos** de la asignatura **Actividad Física, Salud y Sociedad**.
  - Instrucciones detalladas sobre cómo deben concretarse los currículos en las programaciones de aula (elementos transversales, etc.).

### 3. Organización del Departamento de coordinación didáctica:

El profesorado de la asignatura está compuesto por:

José Antonio Naz García

Jorge Rodríguez Herruzo

Miguel Cesar Perez Ruiz

#### 4. Objetivos de la etapa:

Conforme a lo dispuesto en el artículo 5 del Decreto 103/2023, de 9 de mayo, el Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan: a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española, así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa. b) Consolidar una madurez personal, afectivo-sexual y social que les permita actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia. c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en la historia e impulsar la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género o cualquier otra condición o circunstancia personal o social. d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal. e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana, profundizando en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura, conociendo y apreciando la peculiaridad lingüística andaluza en todas sus variedades. f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras. g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación. h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social, valorando y reconociendo los elementos específicos de la historia y la cultura andaluza, tales como el flamenco y otros hechos diferenciadores de nuestra Comunidad, para que sea valorada y respetada como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal. i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida. j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente, conociendo y apreciando el medio físico y natural de Andalucía. k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico. l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural. m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Afianzar los hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental, así como medio de desarrollo personal y social. n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable. ñ) Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.

## 5. Principios Pedagógicos:

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 6 del Decreto 103/2023, de 9 de mayo las recomendaciones de metodología didáctica para el Bachillerato son las siguientes: Sin perjuicio de lo establecido en el artículo 6 del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, el currículo de la etapa de Bachillerato responderá a los siguientes principios: a) La intervención educativa buscará desarrollar y asentar progresivamente las bases que faciliten al alumnado una adecuada adquisición de las competencias clave previstas en el Perfil competencial al término de segundo curso de la etapa. b) Desde las distintas materias de la etapa se favorecerá la integración y la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación. c) Se trabajarán elementos curriculares relacionados con el desarrollo sostenible y el medio ambiente, el funcionamiento del medio físico y natural y la repercusión que sobre el mismo tienen las actividades humanas, el agotamiento de los recursos naturales, la superpoblación, la contaminación o el calentamiento de la Tierra, todo ello con objeto de fomentar la contribución activa en la defensa, conservación y mejora de nuestro entorno medioambiental como elemento determinante de la calidad de vida, y como elemento central e integrado en el aprendizaje de las distintas disciplinas. d) Las programaciones didácticas de todas las materias incluirán actividades y tareas para el desarrollo de la competencia en comunicación lingüística, incluyendo actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura, la prácticas de la expresión escrita y la capacidad de expresarse correctamente en público. e) En la organización de los estudios de la etapa se prestará especial atención al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo. A estos efectos se establecerán las alternativas organizativas y metodológicas de este alumnado. Para ello, se potenciará el Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) para garantizar una efectiva educación inclusiva, permitiendo el acceso al currículo a todo el alumnado, presente o no necesidades específicas de apoyo educativo. f) El patrimonio cultural y natural de nuestra comunidad, su historia, sus paisajes, su folklore, las distintas variedades de la modalidad lingüística andaluza, la diversidad de sus manifestaciones artísticas como el flamenco, la música, la literatura o la pintura, entre ellas; tanto tradicionales como actuales, así como las contribuciones de sus mujeres y hombres a la construcción del acervo cultural andaluz, formarán parte, del desarrollo del currículo. g) Atendiendo a lo recogido en el Capítulo I del Título II de la Ley 12/2007, de 26 de noviembre, para la promoción de la igualdad de género en Andalucía, se favorecerá la resolución pacífica de conflictos y modelos de convivencia basados en la diversidad, la tolerancia y el respeto a la igualdad de derechos y oportunidades de mujeres y hombres. h) Con objeto de fomentar la integración de las competencias, se promoverá el aprendizaje por proyectos, centros de interés, o estudios de casos, en los términos recogidos en el Proyecto educativo de cada centro, la resolución colaborativa de problemas, reforzando la autoestima, la autonomía, la capacidad para aprender por sí mismo, para trabajar en equipo, la capacidad para aplicar los métodos de investigación apropiados y la responsabilidad, así como el emprendimiento. i) Se desarrollarán actividades para profundizar en las habilidades y métodos de recopilación, sistematización y presentación de la información y para aplicar procesos de análisis, observación y experimentación, adecuados a las distintas materias, fomentando el enfoque interdisciplinar del aprendizaje por competencias con la realización por parte del alumnado de trabajos de investigación y de actividades integradas.

## Programación de Aula: Actividad Física, Salud y Sociedad (2º Bachillerato)

### I. Introducción y Contextualización

- **A. Identificación y Ubicación Curricular:**
  - **Asignatura:** Actividad Física, Salud y Sociedad.
  - **Nivel:** 2º de Bachillerato.
  - **Contexto:** IES Blas Infante Córdoba
  - **Carácter Específico:** Profundización **práctica** y orientada al **rendimiento físico** y la salud integral.
- **B. Justificación de la Programación:**
  - Énfasis en el desarrollo de la **competencia motriz avanzada** y la aplicación de los principios del **entrenamiento deportivo**.
  - Respuesta a las demandas del alumnado: **preparación para oposiciones** (policía, bomberos, ejército) y **futuras carreras** relacionadas con la actividad física (CAFYD, Magisterio, etc.).

### II. Objetivos y Competencias Clave

- **A. Objetivos Generales de la Asignatura:**
  - Diseñar, aplicar y evaluar **programas de entrenamiento** individualizados.
  - Dominar la técnica de las **pruebas físicas de acceso** a cuerpos de seguridad (carrera, natación, salto, circuito de agilidad, etc.).
  - Adquirir conocimientos avanzados sobre **fisiología del ejercicio**, nutrición y prevención de lesiones.
  - Fomentar hábitos de vida **activa y saludable** basados en la evidencia científica.
- **B. Contribución a las Competencias Clave (Andalucía):**
  - Destacar la contribución prioritaria a la **Competencia Cívica y Social** (trabajo en equipo, respeto) y la **Competencia Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor** (autonomía en el entrenamiento y planificación).

### III. Contenidos y Bloques Temáticos (Con Enfoque Práctico)

- **A. Bloque I: Bases del Entrenamiento y la Condición Física (Teoría Mínima/Práctica Máxima)**
  - Principios del entrenamiento deportivo (sobrecarga, progresión, individualización).
  - Desarrollo de las **Cualidades Físicas Básicas (CFB)** en 2º de Bachillerato:

- **Fuerza:** Métodos de entrenamiento de la fuerza (calistenia, pesos libres, entrenamiento funcional). **Práctica:** *Sesiones de Levantamiento, HIIT y entrenamiento en circuito.*
  - **Resistencia:** Tipos de resistencia y métodos (Fartlek, entrenamiento a intervalos). **Práctica:** *Entrenamientos de **carrera de 1000m/2000m** y natación de fondo.*
  - **Velocidad/Potencia:** Velocidad gestual y de desplazamiento. **Práctica:** *Técnicas de salida, multisaltos y **circuito de agilidad tipo "Cooper"**.*
  - **Flexibilidad/Movilidad:** Métodos activos y pasivos. *Práctica continua como parte de la rutina de calentamiento y vuelta a la calma.*
- **B. Bloque II: Preparación Específica para Oposiciones y Pruebas Físicas**
  - **Análisis Técnico de Pruebas:** Desglose y práctica de las pruebas comunes de Oposiciones (PN, GC, Bomberos, Ejército):
    - Dominadas/Flexiones de brazos.
    - Salto vertical/horizontal.
    - Natación (50m/100m).
    - Carrera de velocidad (60m).
    - *Simulación y toma de tiempos de las pruebas **trimestralmente**.*
  - **Planificación del Microciclo:** Diseño de una semana tipo de entrenamiento orientada a la prueba final.
- **C. Bloque III: Salud, Hábitos y Prevención de Riesgos**
  - **Nutrición Deportiva Básica:** Hidratación y alimentación pre/intra/post-esfuerzo.
  - **Primeros Auxilios y Prevención:** Manejo de lesiones deportivas comunes (protocolo RICE), técnicas de estiramiento correctivas. **Práctica:** *Taller de vendajes funcionales básicos y RCP (simulacro).*

#### IV. Metodología Didáctica (El Corazón Práctico de la Asignatura)

- **Énfasis:** Aprendizaje por la **Experiencia** y **Autogestión** del entrenamiento.
- **A. Sesiones Prácticas Dirigidas (70% del tiempo):**
  - **Entrenamiento por Estaciones:** Rotación para trabajar distintas CFB o pruebas específicas.
  - **Masterclass/Taller:** Sesiones específicas dedicadas a pulir la **técnica** de las pruebas (ej. técnica de dominadas, brazada en natación).
  - **Retos y Evaluaciones de Progreso:** *Simulación de pruebas de oposición en tiempo real.*
- **B. Trabajo por Proyectos (20% del tiempo):**
  - **Proyecto 1: Diseño de un Microciclo:** El alumno diseña y ejecuta su propio plan semanal de entrenamiento para un objetivo (ej. mejorar en 500m o conseguir una dominada más).
  - **Proyecto 2: Análisis de la Biomecánica:** Uso de la tecnología (vídeo) para analizar y corregir la ejecución de una prueba física.
- **C. Teoría Aplicada (10% del tiempo):**



- Breves explicaciones al inicio o final de la sesión, vinculando directamente la **práctica** con la **base científica** (ej. "Hoy hacemos HIIT porque mejora la *máxima capacidad aeróbica* de esta manera...").

## V. Evaluación del Alumnado

- **A. Criterios de Evaluación:** Deberán reflejar la doble vertiente: práctica-ejecutiva y teórico-aplicada.
- **B. Instrumentos de Evaluación (Prioridad en el Proceso):**
  - **Pruebas Físicas de Rendimiento (50%):** Valoración de la **ejecución técnica** de las pruebas y la **mejora** de las marcas personales a lo largo del curso (no solo la marca final, sino la progresión).

| Criterio de Evaluación                   | Ponderación Sugerida | Lo que se Evalúa                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C1. Ejecución Técnica y Habilidad Motriz | 20%                  | Evalúa la correcta ejecución técnica de las pruebas específicas (ej. brazada en natación, técnica de carrera, agarre en dominadas, movimientos del circuito de agilidad). Se centra en la eficiencia y seguridad, no solo en la velocidad/fuerza. |
| C2. Progresión y Mejora del Rendimiento  | 30%                  | Valora la evolución individual de las marcas a lo largo del curso. Se compara la marca inicial (diagnóstico) con las marcas finales. Premia el esfuerzo sostenido y la correcta aplicación de los principios de entrenamiento.                    |
| C3. Diseño, Planificación y Autonomía    | 20%                  | Juzga la capacidad del alumno para diseñar, justificar y registrar su propio plan de entrenamiento (microciclo, mesociclo), aplicar la teoría del entrenamiento y mostrar autonomía en la gestión de su práctica física.                          |
| C4. Adquisición y Aplicación de Hábitos  | 15%                  | Evalúa la aplicación de pautas de calentamiento, vuelta a la calma, técnicas de prevención de lesiones y la capacidad para aplicar los conocimientos de primeros auxilios y nutrición en su entrenamiento.                                        |

|                           |     |                                                                                                                                                                   |
|---------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C5. Implicación y Actitud | 15% | Observación del esfuerzo, perseverancia, respeto, ayuda a compañeros (especialmente en la corrección técnica) y participación activa y constante en las sesiones. |
|---------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- **Observación Sistemática (50%):** Implicación, esfuerzo, actitud, trabajo en equipo y autonomía en las sesiones prácticas.

#### VI. Recursos y Materiales Didácticos

- Uso de material específico de entrenamiento (pesas, bandas elásticas, conos, escaleras de agilidad).
- Acceso a instalaciones deportivas (pista de atletismo, piscina -si es posible- o parques cercanos).
- Uso de dispositivos móviles para la grabación, análisis de la técnica y seguimiento del rendimiento (apps de *running*, *cronómetros*, etc.).