

# Plan Específico de materias pendientes

CURSO 25-26

*DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA*

## **Introducción**

Según lo establecido en los Decretos 235/2022 y 251/2022 por los que se establece el currículo de la ESO y el bachillerato, respectivamente, el equipo docente debe establecer planes de Refuerzo para aquellos alumnos que promocionan sin haber superado todas las materias o ámbitos en los cursos anteriores.

### **Actuaciones previstas:**

#### **ESO:**

Los alumnos con materias pendientes serán matriculados en el Aula Virtual correspondiente al curso que deba recuperar, donde podrán encontrar materiales de repaso, ejercicios tipo de examen y recordatorios de las fechas de las pruebas, así como cualquier otra información que los diversos departamentos estimen oportuna para ayudarles en el proceso de preparación de sus asignaturas. Las pruebas se realizarán sobre aquellos saberes básicos y criterios de evaluación que se hayan considerado como mínimos para que el alumno pueda cursar el curso siguiente con aprovechamiento.

Una semana antes de la realización de las pruebas, el alumno deberá entregar a su profesor de Educación Física, los ejercicios propuestos para la preparación. Dichos ejercicios se le devolverán corregidos.

**Un alumno superará la asignatura** si aprueba los contenidos del curso actual correspondiente a los contenidos de cursos anteriores.

Las pruebas se ajustarán a la evaluación del grado de adquisición de las competencias específicas que a su vez estarán conectadas con las competencias clave del perfil de Salida a través de los diferentes descriptores operativos.

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN:** Son los mismos que los de la materia correspondiente (ver programación docente)

### **FECHAS DE REALIZACIÓN DE LOS PARCIALES:**

#### **ESO**

Primer parcial: 22 de enero de 2026

Segundo parcial: 23 de abril de 2026

Final: 23 de abril de 2026

# **Anexo I**

## **Saberes Básicos**

A continuación, quedan agrupados por niveles las actividades de enseñanza-aprendizaje que debe desempeñar el alumnado para superar la materia según el caso, debiendo el docente seleccionarlas y presentarlas al alumnado.

### **1.º ESO**

- Valorar el nivel de condición física a través de un análisis de pruebas de tipo cuantitativo
- Conocer las fases del calentamiento general y aplicar adecuadamente ejercicios en cada una de ellas.
- Conocer las técnicas de primeros auxilios vinculadas con el PAS y posibles pérdidas de conciencia, sabiendo aplicarlas.
- Ser capaces de realizar la evaluación y coevaluación en los deportes colectivos trabajados
- Evidenciar control y dominio corporal en los deportes individuales, de adversario y colectivos que se propongan en el curso.
- Crear una coreografía que integre elementos artístico-expresivos trabajados en el curso
- Conocer el deporte de orientación y aplicar técnicas básicas del mismo vistas en clase.

### **2.º ESO**

- Conocer y aplicar el calentamiento general.
- Conocer y autoevaluar la propia condición física.
- Desarrollar y mejorar las capacidades físicas básicas, coordinativas y resultantes a través de proyectos motores de carácter individual, cooperativo y colaborativo.
- Adoptar una postura adecuada al realizar actividad física.
- Realizar ejercicios básicos de respiración y relajación.
- Conocer los componentes de una alimentación equilibrada (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales) y clasificarlos según su función.
- Conocer y aplicar las estrategias para desarrollar un estilo de vida saludable mediante una correcta alimentación.

Realizar la técnica de carrera de aproximación y salto (fase de impulso y de caída) en la carrera de vallas.

Conocer y aplicar técnicas básicas de primeros auxilios (protocolo PAS, RCP, maniobra de Heimlich).

Reconocer situaciones de riesgo y emergencias comunes.

Desarrollar habilidades de orientación espacial y manejo de mapas.

Cooperar en equipo para superar pruebas de orientación en el entorno natural.

Valorar el entorno natural como espacio de aprendizaje y recreación, promoviendo el respeto por el medio ambiente.

Desarrollar habilidades técnicas y tácticas básicas del pickleball, como golpeo, desplazamiento y control de la raqueta.

Desarrollar el pensamiento estratégico y la capacidad de anticipación en situaciones de juego.

Desarrollar un espíritu deportivo y el respeto por los compañeros, los rivales y las reglas en situaciones de competición.

Aplicar estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.

Conocer y valorar los juegos y deportes tradicionales como parte del patrimonio cultural, reconociendo su importancia histórica y social.

Desarrollar habilidades motoras específicas a través de la práctica de juegos y deportes tradicionales.

Identificar las reglas básicas del floorball: número de jugadores, duración del partido, zonas de juego, goles, faltas y saques.

Usa adecuadamente el stick para el control y pase del balón en el floorball.

Conocimiento de la técnica de tiro, control de balón y desplazamientos con el stick en el floorball.

Explorar las posibilidades del cuerpo en la creación de movimientos, figuras y secuencias en pareja o en grupo.

Participar en coreografías de grupo y trabajar de forma cooperativa para lograr una presentación común.

Uso de la música para coordinar movimientos y expresar emociones a través del baile.

Realizar actividades físicas en el medio natural y urbano.

### **3.º ESO**

Emplear de forma autónoma tests para valorar el nivel de condición física y fomentar concienciación corporal

Realizar de forma autónoma calentamientos específicos en función de la actividad a desarrollar, conociendo los efectos que se producen en el organismo

Adoptar medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física

Saber aplicar las medidas de primeros auxilios trabajadas en clase

Aplicar prácticas de actividad física en función del contenido que proponga el docente obteniendo información de fuentes digitales

Dominar los elementos técnicos del Atletismo trabajados

Dominar los elementos técnicos de Parkour trabajados

Dominar los elementos técnicos, tácticos y estratégicos del Voleibol trabajados

Incorporar un repertorio de habilidades de Jumping Rope a su competencia motriz

Adquirir técnicas de orientación basadas en el conocimiento de los elementos del mapa y de la brújula, así como su aplicación en cuanto a rumbos y direcciones

Diseñar una coreografía introduciendo los elementos rítmico-expresivos trabajados durante el curso

### **4.º ESO**

Conocer y aplicar el calentamiento general y específico de manera autónoma.

Conocer, registrar y autoevaluar la propia condición física.

Desarrollar y mejorar las capacidades físicas básicas, coordinativas y resultantes a través de planes de entrenamiento y utilizando los sistemas de entrenamiento.

Planificar y autorregular la práctica de actividades motrices en las que se trabajen las capacidades haciendo uso de herramientas digitales.

Adoptar una postura adecuada al realizar actividad física.

Diseñar una dieta saludable, equilibrada y suficiente teniendo en cuenta las necesidades individuales.

Conocer y aplicar las estrategias para desarrollar un estilo de vida saludable.

Conocer y practicar las técnicas básicas de lanzamiento (disco, jabalina y peso).

Reconocer los signos y síntomas de los tipos más comunes de lesiones deportivas (esguinces, fracturas...).

Principios básicos del tratamiento inicial de una lesión (R.I.C.E, etc).

Conocer los riesgos y condicionantes éticos del dopaje.

Identificar y aplicar las reglas fundamentales del voleibol (número de jugadores, rotaciones, posiciones, puntuación, etc.).

Practicar y ejecutar correctamente las técnicas de pase, remate, saque y bloqueo en el voleibol.

Conocimiento de las diferentes tácticas de juego en voleibol (ataque, defensa, rotaciones, cambios de posición).

Desarrollar un espíritu deportivo y el respeto por los compañeros, los rivales y las reglas en situaciones de competición.

Aplicar estrategias de autorregulación emocional que permitan gestionar el fracaso en situaciones motrices.

Conocer y valorar los juegos y deportes tradicionales como parte del patrimonio cultural, reconociendo su importancia histórica y social.

Desarrollar habilidades motoras específicas a través de la práctica de juegos y deportes tradicionales.

Identificar y rechazar conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación de género, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas).

Mejorar la capacidad de secuenciar movimientos en el tiempo y el espacio, respetando la duración de los gestos y desplazamientos, favoreciendo la coordinación motriz y fluida.

Explorar las posibilidades del cuerpo en la creación de movimientos, figuras y secuencias en pareja o en grupo.

Participar en coreografías de grupo y trabajar de forma cooperativa para lograr una presentación común.

Uso de la música para coordinar movimientos y expresar emociones a través del baile.

Realizar actividades físicas en el medio natural y urbano.

Valorar el entorno natural como espacio de aprendizaje y recreación, promoviendo el respeto por el medio ambiente.