

**DEPARTAMENTO: Educación Física**

**MATERIA: Educación Física**

**NIVEL: 1º ESO**

DESCRIPTORES ASOCIADOS (Competencias clave)	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CALIFICACIÓN %	SABERES BÁSICOS MÍNIMOS	
				Nomenclatura	Desarrollo
CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4	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 de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	1.1. Identificar y establecer 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, aplicando con progresiva autonomía instrumentos de autoevaluación para ello, respetando y aceptando la propia realidad e identidad corporal.	3,3	A. Vida activa y saludable B. Organización y gestión de la actividad física C. Resolución de problemas en situaciones motrices	EFI.2. A.1.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal EFI.2. A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. EFI.2. B.4 Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
		1.2. Comenzar a incorporar procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	3,3	D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	EFI.2. A.1.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. EFI.2. A.1.2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. EFI.2. A.1.3. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos, alimentación y actividad física. EFI.2. A.1.4. Educación postural:

				<p>E. Manifestaciones de la cultura motriz</p> <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</p>	<p>técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación.</p> <p>EFI.2. A.1.5. Musculatura del Core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.</p> <p>EFI.2. B.3. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva</p>
		1.3. Identificar y adoptar de manera responsable y con apoyos puntuales medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer posibles situaciones de riesgo.	3,3		EFI.2. F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible
		1.4. Identificar los protocolos de intervención y medidas básicas de primeros auxilios que es necesario aplicar ante situaciones relacionadas con accidentes derivados de la práctica de actividad física.	3,3		EFI.2. B.7. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.
		1.5. Identificar y analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, evitando su reproducción en su entorno escolar y en las actividades de su vida cotidiana, haciendo uso para ello de herramientas informáticas	3,3		<p>EFI.2. A.2. Salud social</p> <p>EFI.2. A.3.3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.</p> <p>EFI.2. B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p>
		1.6. Identificar 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.	3,3		<p>EFI.2. B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>EFI.2. B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda,</p>

					selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.
CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.	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 resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	2.1. Participar en el proceso de creación de proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, utilizando con ayuda estrategias de autoevaluación y coevaluación e iniciando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.	6,6		<p>EFI.2. A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.</p> <p>EFI.2. B.2. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.</p> <p>EFI.2. B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.</p> <p>EFI.2. C.1.1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.</p> <p>EFI.2. C.1.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</p> <p>EFI.2. C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>EFI.2. C.6. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la actividad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.</p> <p>EFI.2. D.1.1. El estrés en situaciones</p>

					<p>motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.</p> <p>EFI.2. D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices</p>
		<p>2.2. Actuar correctamente con una interpretación aceptable en contextos motrices variados, aplicando con ayuda principios básicos de la toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos de actuación facilitados, reales o simulados, reflexionando sobre los resultados obtenidos</p>	6,6		<p>EFI.2. C.1.1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.</p> <p>EFI.2. C.1.3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>EFI.2. C.1.4. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.</p> <p>EFI.2. C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>EFI.2. C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p> <p>EFI.2. C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p>

		<p>2.3. Iniciarse en la muestra de evidencias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas de forma guiada en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.</p>	6,6		<p>EFI.2. C.1.1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.</p> <p>EFI.2. C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.</p> <p>EFI.2. C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.</p> <p>EFI.2. C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p> <p>EFI.2. C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p>
<p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3</p>	<p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o</p>	<p>3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos.</p>	6,6		<p>EFI.2. A.3.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.</p> <p>EFI.2. B.1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.</p> <p>EFI.2. D.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.</p> <p>EFI.2. D.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de</p>

	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.				integración social
		3.2. Colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices, especialmente a través de juegos, para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.	6,6		EFI.2. C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. EFI.2. D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. EFI.2. D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas
		3.3. 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.	6,6		EFI.2. A.2. Salud social EFI.2. D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. EFI.2. D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo.
CP3, CD3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.	4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos	4.1. Gestionar la participación en juegos propios de Andalucía, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	6,6		EFI.2. E.5.1. Medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. EFI.2. E.5.2. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, y otras).



	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 en particular la andaluza.	4.2. Reconocer las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.	6,6		EFI.2. E.5. Deporte y perspectiva de género
		4.3. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, prestando especial atención a la educación socioafectiva y fomento de la creatividad.	6,6		EFI.2. B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. EFI.2. C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas EFI.2. E.3.1. Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. EFI.2. E.3.2. Técnicas de interpretación. EFI.2. E.4. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. El flamenco. EFI.2. E.5. Deporte y perspectiva de género

STEM5, CD1, CD2 CC4, CE1, CE3.	5. Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente 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, reconociendo la importancia de preservar el entorno natural de Andalucía.	5.1. Participar en actividades físico-deportivas sencillas en entornos naturales de Andalucía, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando de forma guiada el impacto ambiental que estas puedan producir e iniciando una conciencia sobre su huella ecológica.	10		EFI.2. F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas. EFI.2. F.3. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares). EFI.2. F.4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos. EFI.2. F.5. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales reciclados para la práctica motriz.
		5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, siguiendo las normas de seguridad individuales y colectivas marcadas.	10		EFI.2. B.7. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales. EFI.2. F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. EFI.2. F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas. EFI.2. F.3. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares). EFI.2. F.4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos



					<p>con posibles consecuencias graves en los mismos.</p> <p>EFI.2. F.7. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> <p>EFI.2. F.8. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p>
--	--	--	--	--	--

#### PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Pruebas escritas.
- Pruebas orales.
- Exposiciones.
- Cuestionarios.
- Revisión de fichas del libro o de clase.
- Trabajos de clase.
- Trabajos de casa.
- Trabajos de investigación.
- Rúbricas.
- Cuaderno del alumno.
- Fichas de autoevaluación.
- Test de condición física para evaluar las capacidades físicas básicas de nuestros alumnos/as: Test de Ruffier Dickson, test de Cooper, carrera continuada, salto horizontal, lanzamiento de balón medicinal (3 kg-2kg), test de abdominales en 30", prueba 5 X 10 de velocidad, flexión profunda de tronco...
- Pruebas de coordinación y equilibrio.
- Test de agilidad.
- Circuitos deportivos.
- Pruebas de campo.
- Realización de pruebas prácticas de los aprendizajes adquiridos.
- Valoración del desarrollo individual de las clases.
- Trabajos teóricos llevados a la práctica.



**Junta de Andalucía**

Consejería de Educación y Deporte

IES MARÍA CABEZA ARELLANO MARTÍNEZ



- La observación sistemática directa en diferentes situaciones (clase, recreo, competición, actividades extraescolares...).
- Registro anecdótico del profesor.
- Listado de control.
- Escala de verificación de comportamientos y actitudes elaborada por el profesor.