

Educación Física

1º ESO

Programación Didáctica
Curso 2024/2025



IES Luis Buñuel
Dpto. Educación Física

3.- Criterios de evaluación asociados a las competencias específicas

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>CE.EF.1. <i>Adaptar la motricidad para resolver diferentes situaciones motrices según su lógica interna (las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución) para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</i></p>	<p>1.1. Aplicar los principios operacionales básicos en las situaciones motrices individuales, para resolver las situaciones propias de la especialidad.</p> <p>1.2. Resolver situaciones motrices de oposición, aplicando los principios operacionales básicos del juego, para encadenar acciones tácticas sencillas propias de la lógica interna de dichas situaciones.</p> <p>1.3. Resolver situaciones motrices de cooperación, utilizando los recursos adecuados para solucionar los retos o problemas motores propios de la lógica interna de dichas situaciones.</p> <p>1.4. Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales básicos para elaborar acciones tácticas sencillas propias de estas situaciones motrices.</p> <p>1.5. Descodificar la incertidumbre generada por un entorno físico inestable para resolver las situaciones motrices que se lleven a cabo en dichos espacios de acción, aprovechando las posibilidades del centro escolar y del entorno próximo, aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas.</p> <p>1.6. Expresar y comunicar a través del desarrollo de la motricidad simbólica mediante la representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas, con y sin base musical, creando de forma guiada su propio proyecto expresivo.</p>
<p>CE.EF.2. <i>Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrece la acción motriz 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.</i></p>	<p>2.1. Gestionar su participación, individual o colectiva, en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, teniendo en cuenta su lógica interna, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</p> <p>2.2. Analizar objetivamente 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.</p> <p>2.3. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales, reconociendo su potencial e identificando su presencia y aplicabilidad en la cultura motriz, así como los riesgos para su uso en el ámbito de las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.</p>
<p>CE.EF.3. <i>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</i></p>	<p>3.1. 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 público, participante u otros.</p> <p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y</p>

<p><i>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 conectados con el contexto social próximo en los que se participa.</i></p>	<p>asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades, respetando las normas consensuadas</p> <p>3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales en la práctica motriz trabajando la cohesión grupal, el dialogo 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, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p>
<p>CE.EF.4. <i>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.</i></p>	<p>4.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, disfrutando de ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.</p>
<p>CE.EF.5. <i>Adoptar un estilo de vida activo y saludable mediante la práctica física, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas, partiendo de la aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, para tomar decisiones encaminadas hacia la salud integral (física, mental y social), y hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre, mejorando su calidad de vida.</i></p>	<p>5.1 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía rutinas de higiene antes y después de las sesiones, utilizando el atuendo adecuado e interiorizando cuestiones de educación postural en las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>5.2. 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.</p> <p>5.3. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.</p> <p>5.4. Establecer y organizar retos individuales o colectivos de actividad física orientada al concepto integral de salud y al desarrollo de un estilo de vida activo, a partir de una valoración inicial del mismo.</p> <p>5.5 Analizar y valorar las limitaciones y facilitadores de la realización de actividad física, los efectos que ciertos comportamientos habituales tienen en nuestra salud, tomando decisiones reales encaminadas a mejorar su bienestar.</p>

4.- Saberes básicos

A. Resolución de problemas en situaciones motrices

- A.1. Acciones motrices individuales. Principios operacionales: uso consciente de la motricidad en función de las características de la actividad.
- A.2. Acciones motrices cooperativas.
- A.3. Acciones motrices de oposición.
- A.4. Acciones motrices de colaboración-oposición.
- A.5. Acciones motrices con incertidumbre del medio.
- A.6. Acciones motrices con intención artístico-expresivas: uso de la motricidad simbólica.

B. Manifestaciones de la cultura motriz

- B.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.
- B.2. Deporte y perspectiva de género.
- B.3. Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.
- B.4. Las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas en las TIC: acceso, identificación y análisis crítico de modelos y realidades.

C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

- C.1. Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices.
- C.2. Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- C.3. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.
- C.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.

D. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

- D.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- D.2. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- D.3. Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate o similares).
- D.4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos.
- D.5. Consumo responsable: cuidado, y reparación de materiales para la práctica motriz.
- D.6. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
- D.7. Cuidado del entorno próximo y desarrollo de una actitud responsable, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.
- D.8. Elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, saludable y autónoma.

E. Organización y gestión de la actividad física

- E.1. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
- E.2. Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas, atuendo básico para la práctica física en diferentes situaciones.
- E.3. Hábitos posturales en la realización de actividad física y en acciones cotidianas.
- E.4. Principios del calentamiento y de la vuelta a la calma adaptada a diferentes prácticas físicas. Desarrollo de las capacidades físicas básicas.

E.5. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.

E.6. Prevención de accidentes en las prácticas motrices: medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

E.7. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Posición lateral de seguridad. Técnicas PAS (proteger, ayudar, socorrer).

F. Vida activa y saludable

F.1. Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación, (como, por ejemplo, trabajo sobre musculatura del core, zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Reconocimiento de su aptitud física y establecimiento de necesidades. Determinación, aplicación y control de actividades y programas sencillos (sesiones) a prácticas concretas de actividades físicas, deportivas o artístico-expresivas, realizado de forma individual.

F.2. Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.

F.3. Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.

F.4. La salud integral en las prácticas físicas, deportivas y artístico-expresivas.

7.- Criterios de calificación

Las Unidades Didácticas que se han desarrollado anteriormente tienen diferente ponderación en función de los criterios de calificación que se han trabajado, número de sesiones, o relevancia de los contenidos tratados. El reparto del porcentaje total (100 %) en las distintas Unidades Didácticas es el siguiente:

Nº	1º ESO	
	UNIDAD DIDÁCTICA	% Ponderación
1	La sesión: Calentamiento I	5
2	Condición física y capacidades físicas I	40
3	Hábitos saludables I: Alimentación, sueño, actividad física	5
4	Iniciación a las situaciones motrices de cooperación - oposición propias de los deportes colectivos. Juegos y deportes alternativos	15
5	Baloncesto	15
6	Habilidades motrices básicas y cualidades motrices. Iniciación a la Gimnasia Deportiva. ACROSPORT	10
7	Actividades en el medio natural: senderismo y juegos de pistas.	10

Los criterios de calificación en cada unidad didáctica serán los siguientes:

1. El **criterio 5.1.** (relacionado con rutina de higiene, atuendo adecuado y educación postural en las rutinas de la práctica motriz) y el **criterio 5.2.** (relacionado con la realización del calentamiento y la vuelta a la calma, el cumplimiento de normas y el cumplimiento de las normas de seguridad) siempre tendrán **un 10% en cada una de las unidades didácticas.**
2. Los indicadores de los criterios de evaluación que tengan relación con la **participación activa** siempre tendrán un **20% de la nota en todas las Unidades Didácticas. (1.1.1. / 1.4.1. / 1.3.1. /**

1.5.1.)

3. Los indicadores de evaluación de los criterios de evaluación que tengan un **componente conceptual** se valorarán con instrumentos de evaluación como pruebas escritas, trabajos, etc. Estos indicadores tendrán un **20% de la nota en todas las Unidades Didácticas**.
4. **El resto de criterios de evaluación y su concreción en indicadores**, si se especifica, **tendrá un 50% de la nota** que se especificará en cada una de las unidades didácticas anteriormente expuestas.
5. Para poder evaluar todos los criterios de evaluación de la unidad didáctica el alumnado debe realizar todas las tareas y actividades que conlleven los instrumentos de evaluación, por lo que no realizar los trabajos teórico o prácticos puede conllevar que no supere los criterios de evaluación de la unidad.

El alumnado que haya utilizado medios digitales o convencionales para copiar en la realización de cualquier instrumento de evaluación, incluyendo la copia o plagio en los trabajos o proyectos, tendrá una calificación de 0 en esa prueba y se le considerará suspendida la evaluación. La calificación en el boletín de notas en esa evaluación será **INSUFICIENTE**.

En el caso de que la copia o plagio sea de un trabajo podrá rectificar y volver a entregar el trabajo. De esta manera recuperará este apartado.

Además de estas consecuencias académicas, **el alumno tendrá la correspondiente sanción disciplinaria de acuerdo con lo establecido en el RRI**.

Criterios para trasladar los resultados numéricos a los boletines cualitativos:

- **Insuficiente:** de 0 a 4,9
- **Suficiente:** de 5 a 5,9
- **Bien:** de 6 a 6,9
- **Notable:** de 7 a 8,9
- **Sobresaliente:** de 9 a 10.