

Programaciones resumidas del Departamento de Educación Física: 1º Bachillerato

Profesores/as:

Rubén López García
Silvia García Cabrera

Curso 2023/2024
IES San Severiano, Cádiz

Índice de programaciones por materias:

A. EDUCACIÓN FÍSICA: 1º BACHILLERATO:

1. Competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos		2
2. Procedimientos e instrumentos de evaluación		15
3. Libros de texto		15
4. Criterios de calificación		15
5. Plan de lectura		16
6. Pautas de recuperación de la asignatura de cursos anteriores		17

INFORME INICIAL (Programación resumida): 1º BACHILLER

EDUCACIÓN FÍSICA

1. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS

1º Bachillerato		
Competencia específica	Criterios de evaluación	Saberes básicos
1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal basándose en parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física. STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.	1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física, partiendo de la evaluación del estado inicial, dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud y la calidad de vida, aplicando los diferentes sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.	EDFI.1.A.1. Salud física: programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad. Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud y coordinativas, como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos motrices, saludables, de actividad o similares, a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física que logren consolidar un estilo de vida saludable. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales, relación ingesta y gasto calórico. Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos en función del tipo y las características de la actividad física. Utilización de los medios tecnológicos que están a su disposición para la evaluación de la condición física y la gestión de la actividad física. Métodos y medidas para la corrección, fortalecimiento y estiramientos de dolores musculares. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core -zona media o lumbo-pélvica- para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). EDFI.1.A.2. Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Análisis de los hábitos sociales positivos para la salud tales como la alimentación adecuada, descanso, estilo de vida activo, y reflexión crítica sobre los hábitos sociales negativos para la salud, como sedentarismo, drogadicción, tabaquismo o alcoholismo, entre otros. Ventajas e inconvenientes del deporte

		profesional. Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros. EDFI.1.A.3. Salud mental: técnicas de respiración, reajuste postural, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. Trabajo de la autoestima y el autoconcepto, favoreciendo la autosuperación y potenciando al máximo sus posibilidades motrices, con relación al carácter propedéutico del curso. Estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado. EDFI.1.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares. EDFI.1.B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado. EDFI.1.B.4. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad EDFI.1.C.3. Planificación, control y evaluación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento. EDFI.1.F.2. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, espacios, usos y necesidades. Aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad relacionados con el entorno, los materiales, las condiciones atmosféricas, etc.
	1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e	EDFI.1.A.1. Salud física: programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad. Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud y coordinativas, como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos motrices, saludables, de actividad o similares, a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física que logren consolidar un estilo de vida saludable. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales, relación ingesta y gasto calórico. Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos en función del tipo y las

	higiene durante la práctica de actividades motrices y el descanso adecuado, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales relacionados con los distintos campos de la actividad física, deporte y recreación. Todo ello, teniendo en cuenta la seguridad física y afectiva como aspecto importante.	características de la actividad física. Utilización de los medios tecnológicos que están a su disposición para la evaluación de la condición física y la gestión de la actividad física. Métodos y medidas para la corrección, fortalecimiento y estiramientos de dolores musculares. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core -zona media o lumbo-pélvica- para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). EDFI.1.A.2. Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Análisis de los hábitos sociales positivos para la salud tales como la alimentación adecuada, descanso, estilo de vida activo, y reflexión crítica sobre los hábitos sociales negativos para la salud, como sedentarismo, drogadicción, tabaquismo o alcoholismo, entre otros. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros. EDFI.1.A.3. Salud mental: técnicas de respiración, reajuste postural, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. Trabajo de la autoestima y el autoconcepto, favoreciendo la autosuperación y potenciando al máximo sus posibilidades motrices, con relación al carácter propedéutico del curso. Estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado. EDFI.1.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares. EDFI.1.B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado. EDFI.1.B.4. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad EDFI.1.C.3. Planificación, control y evaluación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento
	1.3. Conocer y aplicar de manera	EDFI.1.A.1. Salud física: programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y

	responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, que permitan y faciliten posteriores intervenciones asistenciales, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.	tipo de actividad. Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud y coordinativas, como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos motrices, saludables, de actividad o similares, a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física que logren consolidar un estilo de vida saludable. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales, relación ingesta y gasto calórico. Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos en función del tipo y las características de la actividad física. Utilización de los medios tecnológicos que están a su disposición para la evaluación de la condición física y la gestión de la actividad física. Métodos y medidas para la corrección, fortalecimiento y estiramientos de dolores musculares. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core -zona media o lumbo-pélvica- para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). EDFI.1.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares. EDFI.1.B.2. Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. EDFI.1.B.4. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad. EDFI.1.B.5 Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares: maniobra de Heimlich, señales de ictus, limpiar una herida, detener una hemorragia, aplicar frío o calor, y aplicar técnicas básicas de vendaje y masaje. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín). EDFI.1.B.6. Protocolos ante alertas escolares. EDFI.1.F.4. Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y
--	---	---

		elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.
	1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud. Todo ello, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.	EDFI.1.A.2. Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Análisis de los hábitos sociales positivos para la salud tales como la alimentación adecuada, descanso, estilo de vida activo, y reflexión crítica sobre los hábitos sociales negativos para la salud, como sedentarismo, drogadicción, tabaquismo o alcoholismo, entre otros. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros. EDFI.1.A.3. Salud mental: técnicas de respiración, reajuste postural, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. Trabajo de la autoestima y el autoconcepto, favoreciendo la autosuperación y potenciando al máximo sus posibilidades motrices, con relación al carácter propedéutico del curso. Estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado. EDFI.1.B.4. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad EDFI.1.D.1. Gestión del éxito, análisis crítico del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. EDFI.1.D.3. Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su repercusión en los medios de comunicación. Deportes adaptados. EDFI.1.D.5. Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. EDFI.1.D.6. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBIfóbicas). EDFI.1.E.5. Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia masculina y femenina en medios de comunicación.
	.	EDFI.1.A.1. Salud física: programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad. Autoevaluación de las capacidades físicas,

	1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.	fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud y coordinativas, como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos motrices, saludables, de actividad o similares, a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física que logren consolidar un estilo de vida saludable. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales, relación ingesta y gasto calórico. Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos en función del tipo y las características de la actividad física. Utilización de los medios tecnológicos que están a su disposición para la evaluación de la condición física y la gestión de la actividad física. Métodos y medidas para la corrección, fortalecimiento y estiramientos de dolores musculares. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core -zona media o lumbo-pélvica- para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). EDFI.1.A.2. Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Análisis de los hábitos sociales positivos para la salud tales como la alimentación adecuada, descanso, estilo de vida activo, y reflexión crítica sobre los hábitos sociales negativos para la salud, como sedentarismo, drogadicción, tabaquismo o alcoholismo, entre otros. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros. EDFI.1.A.3. Salud mental: técnicas de respiración, reajuste postural, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. Trabajo de la autoestima y el autoconcepto, favoreciendo la autosuperación y potenciando al máximo sus posibilidades motrices, con relación al carácter propedéutico del curso. Estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado EDFI.1.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.
--	---	--

		EDFI.1.B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado. EDFI.1.C.3. Planificación, control y evaluación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento. EDFI.1.F.1. Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.
2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas, para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas,	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, previo análisis de lo que le ofrecen tanto su centro escolar como las instituciones o entorno que les rodea, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.	EDFI.1.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares. EDFI.1.B.2. Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. EDFI.1.B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado. EDFI.1.C.4. Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. Organización, desarrollo y participación en eventos físico-deportivos relacionados con dichas actividades. Deportes y actividades individuales (a seleccionar entre atletismo, ciclismo urbano, gimnasia, malabares, monopatines, patinaje u otros). Deportes de bate y campo (a seleccionar entre béisbol, Kickball, rounders, softbol u otros). Deportes y actividades de blanco y diana (a seleccionar entre boccia, bolos, chito, golf, minigolf, petanca, u otros). Deportes y actividades de combate (a seleccionar entre lucha, judo, karate, kickboxing, artes marciales mixtas, taekwondo, u otros). Deportes de invasión (a seleccionar entre baloncesto, balonkorf, balonmano, colpbol, fútbol, fútbol gaélico, hockey, netball, rugby, rugby tag, touch rugby, ultimate, unihokey, vórtel, u otros). Deportes de red y muro (a seleccionar entre bádminton, bossaball, faustball, frontenis, futvoley, mini tenis, pádel, palas, paladós, pickleball, voleibol, u otros). EDFI.1.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles. EDFI.1.D.4. Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares. EDFI.1.E.2. Técnicas específicas de expresión corporal, tanto individuales como colectivas: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, técnicas de dramatización, etc.

expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.	2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión, control y éxito, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	EDFI.1.C.1. Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas, ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales y colectivas. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de colaboración-oposición tanto individuales como colectivas. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. EDFI.1.C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica. EDFI.1.C.4. Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. Organización, desarrollo y participación en eventos físico-deportivos relacionados con dichas actividades. Deportes y actividades individuales (a seleccionar entre atletismo, ciclismo urbano, gimnasia, malabares, monopatines, patinaje u otros). Deportes de bate y campo (a seleccionar entre béisbol, Kickball, rounders, softbol u otros). Deportes y actividades de blanco y diana (a seleccionar entre boccia, bolos, chito, golf, minigolf, petanca, u otros). Deportes y actividades de combate (a seleccionar entre lucha, judo, karate, kickboxing, artes marciales mixtas, taekwondo, u otros). Deportes de invasión (a seleccionar entre baloncesto, balonkorf, balonmano, colpbol, fútbol, fútbol gaélico, hockey, netball, rugby, rugby tag, touch rugby, ultimate, unihokey, vórtel, u otros). Deportes de red y muro (a seleccionar entre bádminton, bossaball, faustball, frontenis, futvoley, mini tenis, pádel, palas, paladós, pickleball, voleibol, u otros). EDFI.1.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles
	2.3. Identificar, analizar de manera crítica y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la	EDFI.1.C.1. Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas, ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales y colectivas. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de colaboración-oposición tanto individuales como colectivas. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis

	motricidad e n la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.	de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. EDFI.1.C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica. EDFI.1.C.3. Planificación, control y evaluación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento EDFI.1.C.4. Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. Organización, desarrollo y participación en eventos físico-deportivos relacionados con dichas actividades. Deportes y actividades individuales (a seleccionar entre atletismo, ciclismo urbano, gimnasia, malabares, monopatines, patinaje u otros). Deportes de bate y campo (a seleccionar entre béisbol, Kickball, rounders, softbol u otros). Deportes y actividades de blanco y diana (a seleccionar entre boccia, bolos, chito, golf, minigolf, petanca, u otros). Deportes y actividades de combate (a seleccionar entre lucha, judo, karate, kickboxing, artes marciales mixtas, taekwondo, u otros). Deportes de invasión (a seleccionar entre baloncesto, balonkorf, balonmano)
3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad 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	3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, empatía y asertividad al asumir y	EDFI.1.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares. EDFI.1.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles. EDFI.1.D.2. Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.

resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva 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 autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias, para abordar cualquier forma de discriminación o violencia. CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.	desempeñar distintos roles relacionados con ellas.	
	3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y representaciones motrices solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.	EDFI.1.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares. EDFI.1.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles. EDFI.1.D.1. Gestión del éxito, análisis crítico del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. EDFI.1.D.2. Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
	3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, teniendo en cuenta las aficiones, posibilidades y limitaciones, hábitos e intereses de sus compañeros y compañeras durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, 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	EDFI.1.B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado EDFI.1.E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. EDFI.1.E.5. Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia masculina y femenina en medios de comunicación. EDFI.1.E.6. Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte en los diferentes ámbitos: docencia, gestión, rendimiento y recreación. EDFI.1.E.1. Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes. EDFI.1.E.2. Técnicas específicas de expresión corporal, tanto individuales como colectivas: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, técnicas de dramatización, etc.

	origen nacional, étnico, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.	
4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.	4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su análisis crítico y comparativo entre su evolución actual y la expresada en las diversas culturas y a lo largo de los tiempos y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.	EDFI.1.D.3. Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su repercusión en los medios de comunicación. Deportes adaptados. EDFI.1.D.6. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBfóbicas). EDFI.1.E.1. Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes. EDFI.1.E.4. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte y en el ámbito artístico-expresivo: a nivel mundial, nacional y andaluz. Influencia de las redes sociales. EDFI.1.E.5. Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia masculina y femenina en medios de comunicación. EDFI.1.E.6. Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte en los diferentes ámbitos: docencia, gestión, rendimiento y recreación.
	4.2. Crear y representar composiciones corporales	EDFI.1.E.2. Técnicas específicas de expresión corporal, tanto individuales como colectivas: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, técnicas de dramatización, etc. EDFI.1.E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.

STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1	individuales o colectivas, con y sin base musical, utilizando la música como recurso pedagógico, didáctico y transmisor sociocultural, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.	
5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y	5.1. Promover, organizar y participar en actividades físico deportivas en entornos urbanos, naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. Todo ello, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los	EDFI.1.B.2. Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias EDFI.1.F.1. Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura. EDFI.1.F.2. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, espacios, usos y necesidades. Aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad relacionados con el entorno, los materiales, las condiciones atmosféricas, etc. EDFI.1.F.3. Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad: uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad, conservación y mantenimiento o similares. EDFI.1.F.5. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física: acampada, ciclismo urbano, escalada, orientación, parkour, rápel, senderismo, etc. Diseño, organización y desarrollo de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios.

cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.	espacios en los que se desarrollen, demostrando una actitud activa en la conservación y mejora del medio natural y urbano.	EDFI.1.F.6. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.
STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1.	5.2. Practicar, participar y organizar actividades físico deportivas en el medio natural y urbano, a sumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes	EDFI.1.B.4. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad EDFI.1.B.5 Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares: maniobra de Heimlich, señales de ictus, limpiar una herida, detener una hemorragia, aplicar frío o calor, y aplicar técnicas básicas de vendaje y masaje. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín). EDFI.1.F.1. Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura. EDFI.1.F.2. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, espacios, usos y necesidades. Aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad relacionados con el entorno, los materiales, las condiciones atmosféricas, etc. EDFI.1.F.3. Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad: uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad, conservación y mantenimiento o similares. EDFI.1.F.4. Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención (duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los EDFI.1.F.6. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- **Trabajo diario:** asistencia y atención en clase; colaboración en el proceso de enseñanza- aprendizaje, mediante la observación durante la clase. Para este procedimiento se utiliza como instrumento de evaluación una escala gradual con 3 niveles: verde (buen desempeño), amarillo (desempeño básico) y rojo (mal desempeño).
- **Pruebas prácticas motrices.** relacionadas con los saberes básicos de cada una de las situaciones de aprendizaje, evaluadas a través de instrumentos de evaluación variados como rúbricas de evaluación, listas de control o dianas de autoevaluación
- **Trabajos escritos en formato Word o a mano.** relacionados con el desempeño de los saberes básicos de cada una de las situaciones de aprendizaje, utilizando para ello la plataforma Google Classroom, evaluadas a través de instrumentos de evaluación variados como rúbricas de evaluación, listas de control o dianas de autoevaluación
- **Examen escrito.** al final de cada trimestre, donde se interrelacionan todos los saberes básicos desarrollados durante las situaciones de aprendizaje de cada trimestre, tanto en formato teórico como práctico. Para ello, se adjuntan en Google Classroom una serie de presentaciones PowerPoint o documentos Word donde se incluyen los saberes básicos desarrollados en cada situación de aprendizaje.

3. LIBROS DE TEXTO

No se tomará como referencia exacta ningún libro de texto para el desarrollo de las situaciones de aprendizaje. En su lugar, se adjuntará el material didáctico de cada una de las situaciones de aprendizaje a la plataforma Google Classroom.

4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Tomando como referencia el artículo 10, del capítulo III: Evaluación, Promoción y Titulación, de la **Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía**, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y a las diferencias individuales, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre las diferentes etapas educativas, se especifica que:

“La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua, competencial, formativa, integradora, diferenciada y objetiva según las distintas materias del currículo y será un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje. Tomará como referentes los criterios de evaluación de las

diferentes materias curriculares, a través de las cuales se medirá el grado de consecución de las competencias específicas". (página 9727/9)

Como criterio general, el Departamento de Educación Física establece para el curso de 1º ESO las siguientes proporciones de la calificación final:

- Para la **competencia específica 1**, vinculada a los **criterios 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 y 1.6** desarrollan los saberes básicos del **bloque A (Vida activa y saludable)** y algunos del **bloque B (Organización y gestión de la actividad física)** → 20 %.
- Para la **competencia específica 2** vinculadas a los **criterios 2.1, 2.2 y 2.3** desarrollan los saberes básicos del **bloque B (Organización y gestión de la actividad física)** más algunos del **bloque C y D** → 20 %
- Para la **competencia específica 3**, vinculadas a los **criterios 3.1, 3.2 y 3.3** desarrollan los saberes básicos del **bloque D (Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices)** más algunos de los **bloques A, B y C** → 20%.
- Para la **competencia específica 4**, vinculadas a los **criterios 4.1, 4.2 y 4.3** desarrollan los saberes básicos del **bloque E (Manifestación de la cultura motriz)** más algunos de los **bloques B y C** → 20%.
- Para la **competencia específica 5**, vinculadas a los **criterios 5.1 y 5.2** desarrollan los saberes básicos del **bloque F (Interacción eficiente y sostenible con el entorno)** y algunos del **bloque B** → 20%.

La temporalización de las competencias específicas serán las siguientes:

- **1ª Evaluación:** Competencias específicas 1, 3, 5 y 2
- **2ª Evaluación:** Competencias específicas 4, 2, 1 y 3
- **3ª Evaluación:** Competencias específicas 4, 3, 1 y 5

5. PLAN DE LECTURA

Tomando como referencia las **Instrucciones de 21 de junio de 2023, de la viceconsejería de desarrollo educativo y formación profesional, sobre el tratamiento de la lectura para el despliegue de la competencia en comunicación lingüística en educación primaria y educación secundaria obligatoria**, establece, dentro de sus principios generales que:

"c) Los centros, al organizar la práctica docente en el aula, deberán garantizar la incorporación de un tiempo diario, no inferior a 30 minutos, en todos los niveles de la etapa, para el desarrollo planificado de dicha competencia sin dejar de atender a la oralidad, el debate y la oratoria" (p.4).

Para lograr este fin, el **instituto IES San Severiano** plantea el siguiente Plan de Lectura:

- Reflexión crítica de lecturas, artículos e informes periodísticos relacionados con saberes básicos de la materia, como, por ejemplo:
 - **EDFI.1.A.2.** Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Análisis de los hábitos sociales positivos para la salud tales como la alimentación adecuada, descanso, estilo de vida activo, y reflexión crítica sobre los hábitos sociales negativos para la salud, como sedentarismo, drogadicción, tabaquismo o alcoholismo, entre otros. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros.
 - **EDFI.1.D.1.** Gestión del éxito, análisis crítico del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
 - **EDFI.1.E.4.** Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte y en el ámbito artístico-expresivo: a nivel mundial, nacional y andaluz. Influencia de las redes sociales.
 - **EDFI.1.E.5.** Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia masculina y femenina en medios de comunicación.

Donde la asignatura de **Educación Física** colabora a través de la lectura de los siguientes libros, así como diferentes artículos relacionados con saberes básicos a trabajar durante el curso, como los estereotipos de género, la coeducación o desigualdades entre géneros en el deporte.

- *Mi dieta cojea (Aitor Sanchez)*
- *De niñas a leyenda (CSD, gratuito)*
- *El gran salto (Gervasio Defer)*

6. PAUTAS DE RECUPERACIÓN DE LA ASIGNATURA DE CURSOS ANTERIORES

El alumnado de E.S.O. con la Educación Física pendiente de cursos anteriores deberá presentar un trabajo escrito relacionados con los saberes básicos, criterios de evaluación y situaciones de aprendizaje trabajados en cada evaluación.

Dichos trabajos escritos, se adjuntarán las instrucciones junto a la rúbrica de evaluación para su corrección dentro de la plataforma **Google Classroom** de cada curso, ofreciendo también la posibilidad de realizarlos **escritos a mano**, evitando así la posible brecha digital. A nivel general, estos trabajos escritos trabajarán los siguientes saberes básicos:

- **1º Evaluación:** **Bloque I:** Vida activa y saludable, **Bloque II:** Organización y gestión de la actividad física
- **2º Evaluación:** **Bloque III:** Resolución de problemas en situaciones motrices, **Bloque IV:** Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.
- **3º Evaluación:** **Bloque V:** Manifestaciones de la cultura motriz y **Bloque VI:** Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

El alumnado será informado de la calificación de las fichas para que pueda volver a presentar las fichas si la nota de la evaluación correspondiente es no aprobada. La media de la calificación de las fichas de las tres evaluaciones será la calificación de la convocatoria ordinaria de junio. No obstante, si el alumnado con la Educación Física pendiente de cursos anteriores supera en junio la asignatura del curso en el que está matriculado se considerará que ha recuperado la/s pendiente/s con una nota de 5.