

EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO

Competencia específica y descriptores del perfil de salida	Criterios de evaluación	Saberes básicos
<p>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.</p> <p>CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4.</p>	<p>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.</p>	<p>EFI.1.A.1.1 Tasa mínima de actividad física diaria y semanal.</p> <p>EFI.1.A.1.2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.</p> <p>EFI.1.B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p>
	<p>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.</p>	<p>EFI.1.A.1.2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.</p> <p>EFI.1.A.1.3. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos, alimentación y actividad física.</p> <p>EFI.1.A.1.4. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación.</p> <p>EFI.1.A.1.5. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.</p> <p>EFI.1.B.2. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas de higiene como elemento imprescindible en contextos de práctica de la actividad física y deportiva.</p>
	<p>1.3. Identificar y adoptar de manera responsable medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer posibles situaciones de riesgo.</p>	<p>EFI.1.A.1.6. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.</p> <p>EFI.1.B.7.1. Calzado deportivo y ergonomía.</p> <p>EFI.1.B.7.2. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.</p>

	<p>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.</p>	<p>EFI.1.B.7.3. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.</p> <p>EFI.1.B.7.4. Técnica PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112.</p>
	<p>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.</p>	<p>EFI.1.A.2.1. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.</p> <p>EFI.1.A.2.2. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</p> <p>EFI.1.A.3.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.</p> <p>EFI.1.B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p>
	<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.</p>	<p>EFI.1.B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>EFI.1.B.5. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.</p> <p>EFI.1.B.6. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.</p>
<p>2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos</p>	<p>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.</p>	<p>EFI.1.A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.</p> <p>EFI.1.B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.</p>

<p>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.</p> <p>CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.</p>		<p>EFI.1.C.1. Toma de decisiones. 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.1.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.</p> <p>EFI.1.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p> <p>EFI.1.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.1.C.7. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.</p> <p><i>EFI.1.D.1. Gestión emocional.</i></p> <p>EFI.1.D.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.</p> <p>EFI.1.D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.</p> <p>EFI.1.D.1.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> <p>EFI.1.D.1.4. Reconocimiento y concienciación emocional.</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>	<p>EFI.1.C.1. Toma de decisiones. 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.1.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p> <p>EFI.1.C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>EFI.1.C.7. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.</p> <p>EFI.1.C.8. Adaptación de las acciones propias a las estrategias básicas de ataque y defensa en diferentes situaciones motrices en deportes de colaboración-oposición con y sin interacción con un móvil</p> <p>EFI.1.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.</p> <p>EFI.1.D.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.</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>	<p>EFI.1.C.1. Toma de decisiones. 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.1.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.</p> <p>EFI.1.C.3. Capacidades perceptivo-motrices en el contexto de la práctica deportiva condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.</p> <p>EFI.1.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p> <p>EFI.1.C.7. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.</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 contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir</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>	<p>EFI.1.A.3.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.</p> <p>EFI.1.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><i>EFI.1.D.1. Gestión emocional.</i></p> <p>EFI.1.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.</p> <p>EFI.1.D.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.</p> <p>EFI.1.D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo.</p>

<p>con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p>		<p>EFI.1.D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p>
<p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.</p>	<p>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.</p>	<p>EFI.1.D.1. Gestión emocional.</p> <p>EFI.1.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.</p> <p>EFI.1.D.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.</p>
	<p>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.</p>	<p>EFI.1.A.2.2. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</p> <p>EFI.1.D.1.4. Reconocimiento y concienciación emocional.</p> <p>EFI.1.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.</p> <p>EFI.1.D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo.</p> <p>EFI.1.D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p>

<p>4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz, aprovechando las posibilidades y recursos 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.</p> <p>CP3, CD3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.</p>	<p>4.1. Gestionar la participación en juegos propios de Andalucía, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</p>	<p>EFI.1.E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.</p> <p>EFI.1.E.2. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.</p>
	<p>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.</p>	<p>EFI.1.D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p> <p>EFI.1.E.3. Deporte y perspectiva de género. Medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte.</p>
	<p>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 socio-afectiva y fomento de la creatividad.</p>	<p>EFI.1.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.</p> <p>EFI.1.C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>EFI.1.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.</p>

<p>5. 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, reconociendo la importancia de preservar el entorno natural de Andalucía.</p> <p>STEM5, CD1, CD2 CC4, CE1, CE3.</p>	<p>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.</p>	<p>EFI.1.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.</p> <p>EFI.1.F.3. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (<i>parkour, skate</i> u otras manifestaciones similares).</p> <p>EFI.1.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.</p>
	<p>5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, siguiendo las normas de seguridad individuales y colectivas marcadas.</p>	<p>EFI.1.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</p> <p>EFI.1.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.</p> <p>EFI.1.F.3. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (<i>parkour, skate</i> u otras manifestaciones similares).</p> <p>EFI.1.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.</p>