

Propuesta pedagógica de departamento

Curso académico: 2024-2025

Departamento: EDUCACIÓN FÍSICA

IES 1 del CE de CHESTE

1

Concreción curricular de la materia:

EDUCACIÓN FÍSICA

1.1

Elementos curriculares del nivel:

1º ESO

1.1.1

Competencias específicas

Para este primer curso de la ESO la adaptación curricular de la asignatura afecta a los contenidos, y las horas lectivas del alumnado, que en lugar de dos horas semanales se imparte una. Los criterios y saberes marcados en amarillo se verán en profundidad en los entrenamientos de los planes, que forman parte de la nota de la asignatura en un 50%.

Competencia específica 1: Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada, y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental

Criterios de evaluación

- 1.1. Utilizar los recursos de su entorno relacionados con la actividad física, la alimentación y el bienestar personal, aplicando propuestas básicas de mejora de la salud física, mental y social.
- 1.2. Aplicar los conocimientos anatómico-fisiológicos adquiridos a la creación de un plan de mantenimiento y mejora de la condición física personal.
- 1.3. Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo.

Saberes básicos

- Bloque 1. Vida activa y saludable.
 - * Conductas para la mejora de la salud física, mental y social.
 - * La postura corporal y la ergonomía aplicada en la vida diaria, la actividad física y el deporte.
 - * Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS).
 - * Elementos del aparato locomotor relacionados con la motricidad.
 - * Calentamiento general: partes esenciales.
 - * Calentamiento específico autónomo.

* Métodos de relajación y estiramientos.

- Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física

- * Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables.

- * Higiene y actividad física.

- * Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.

- Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices

- * Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad

Competencia específica 2: Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuadas.

Criterios de evaluación

2.1 Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.

2.2. Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.

2.3. Reconocer los aspectos culturales y sociales que rodean el fenómeno deportivo tomando conciencia de sus valores positivos y de los aspectos que generan desigualdad en diferentes contextos de actuación.

Saberes básicos

- Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física

- * Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables.

- * Higiene y actividad física.

- Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices

- * Ejercicios específicos de resistencia, tonificación y flexibilidad (ROM)

- * Juegos y deportes individuales y/o colectivos.

- * Fundamentos técnicos deportivos

- * Fundamentos tácticos deportivos

*** Pensamiento estratégico**

- **Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices**
 - * **Habilidades sociales: Resolución dialogada y control emocional**
 - * **Gestión emocional; el estrés y la frustración.**
- Bloque 5: Manifestaciones de la cultura motriz
 - * Deporte como manifestación cultural: El deporte inclusivo y adaptado: Práctica y concienciación

Competencia específica 3: Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de auto conocimiento para expresar ideas y sentimientos.

Criterios de evaluación

- 3.1. Crear situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal, mediante modelos y creatividad.
- 3.2. Producir movimientos creativos con apoyo musical, combinando ritmos y segmentos corporales y mostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza.
- 3.3. Crear montajes artísticos colectivos y participar en ellos comunicando ideas, sentimientos y emociones.

Saberes básicos

- Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física
 - * Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables.
 - * Higiene y actividad física.
- Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices
 - * El cuerpo como elemento comunicativo: La expresión de mensajes y emociones
 - * El cuerpo como elemento comunicativo: La comunicación no verbal consciente e inconsciente
- Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz
 - * Cultura artístico-expresiva: Valoración de las actividades artísticas como bien cultural.
 - * Cultura artístico-expresiva: La danza, el teatro y las artes vivas: desarrollo de la identidad artística.
 - * Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas: Creatividad y autoconfianza.
 - * Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas: Uso de la tecnología
 - * La recreación dramática: La mirada y el gesto como elementos expresivos
 - * La recreación dramática: La postura corporal y el tono muscular
 - * La recreación dramática: Las emociones

- * La recreación dramática: Elementos de la comunicación verbal y no verbal
- * El ritmo y el cuerpo en movimiento: Apropiación del espacio
- * El ritmo y el cuerpo en movimiento: Percusión corporal.
- * El ritmo y el cuerpo en movimiento: Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.
- * Danzas y bailes: Danzas propias del patrimonio cultural de la Comunidad Valenciana
- * Danzas y bailes: Danzas del mundo: elementos inclusivos de los bailes y las danzas

Competencia específica 4: Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico-expresivas.

Criterios de evaluación

- 4.1. Colaborar en la organización y diseño de actividades físico-deportivas inclusivas respetuosas con el medio ambiente, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno.
- 4.2. Conocer y practicar técnicas y procedimientos de primeros auxilios, así como los protocolos de seguridad y de autoprotección personal incluida la RCP.
- 4.3. Participar en las actividades artístico-expresivas del entorno natural y urbano, y valorar la diversidad personal y cultural.
- 4.4. Implementar de manera colaborativa con la comunidad educativa medidas relacionadas con la movilidad, el reciclaje y la alimentación para promover un centro sostenible.

Saberes básicos

- Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física.
 - * Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables.
 - * Higiene y actividad física.
 - * Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.
- Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con las otras personas
 - * Cultura motriz tradicional: Juegos populares autóctonos.
 - * Cultura motriz tradicional: juegos populares del mundo.
 - * Reducción del impacto ambiental y la huella de carbono.
 - * Las TIC desde las actividades en el medio natural: Las TIC en las actividades en el medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.).

Competencia específica 5: Seleccionar y hacer un uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadoras de la actividad física y de una vida activa y saludable.

Criterios de evaluación

- 5.1. Emplear recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud, utilizando varias fuentes de información y tecnología en función de su eficiencia para la resolución de situaciones cotidianas.
- 5.2. Conocer fuentes de información y de contenido digital relevantes y fiables, relacionadas con los saberes de la materia, empleando estrategias de investigación y organización de la información.
- 5.3. Elaborar colaborativamente contenidos digitales sencillos, relacionados con la actividad física y la salud, integrando la información de manera crítica

Saberes básicos

- Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física.
 - * Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.
- Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz
 - * Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas: Uso de la tecnología
- Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con las otras personas
 - * Las TIC desde las actividades en el medio natural. Las TIC en las actividades en el medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.).

1.1.2

Valoración general del progreso del alumnado

Instrumentos de recogida de información

- Observación directa (cuaderno del profesor/a)
- Rúbricas de evaluación
- Presentaciones del alumnado digitales y orales
- Producciones escritas
- Dianas de autoevaluación
- Listas de cotejo de habilidades

Crterios para la calificacin cualitativa y cuantitativa

Calificacin cualitativa: rbricas de evaluacin.

Calificacin cuantitativa: a partir de los instrumentos de evaluacin. Los porcentajes de cada instrumento asociados a las competencias especficas se desglosan en la siguiente tabla.

La **nota final de la evaluacin** se obtiene de la media aritmtica entre la nota proporcionada por los entrenadores y la que se obtenga de la tabla anterior.

La **nota final del curso** se obtiene de la media aritmtica de las notas de las 3 evaluaciones. Se valorar la progresin del alumno o la alumna en la consecucin de las competencias especficas para determinar la nota final.

Se considera imprescindible obtener un 5 (o 50%) al finalizar curso, con las siguientes consideraciones:

- Con las tres evaluaciones aprobadas se har una media aritmtica.
- Con dos evaluaciones aprobadas y una suspendida, se har la media aritmtica de las tres, debiendo superar el 5 dicha media para aprobar el curso.
- Con dos o ms evaluaciones suspendidas se suspender el curso.

La **recuperacin de pendientes** se llevar a cabo en el siguiente curso, sobre el mes de abril, con una prueba adecuada a las competencias especficas no superadas

Evaluacin	Situacin de aprendizaje	Criterios de evaluacin	Instrumentos de evaluacin	% a los instrumentos
1ª	De calentamiento general al especfico	1.1 1.2 1.3 5.1	Rbricas observacin prctica y presentacin oral Producciones escritas Registre diario del profesor actitudinal Diana de autoevaluacin	20% 50% 20% 10%
2ª	Postura corporal y ergonomía: "Monstruo de colores"	1.1 1.2 3.1 3.2 3.3	Rbricas observacin prctica ensayos Ficha criterios obra coevaluacin, autoev y heteroev Reproduccin escrita de campaa concienciacin Registre diario del profesor actitudinal Diana de autoevaluacin	20% 20% 10% 40% 10%
	Me oriento protegiendo el medio ambiente	4.1 4.2 4.3 4.4 5.2	Rbricas observacin Prctica Presentacin digital y oral Registre diari del professor actitudinal	50% 20% 30%
3ª	Retos cooperativos y la rayuela africana	3.1 3.2 3.3 5.1 5.3	Registre tcnico diario profesora Rbricas observacin creacin baile Ficha criterios baile coevaluacin, autoev y heteroev Grabacin evaluable tcnica Registro diario del profesor de actitudes	10% 10% 20% 20% 40%

Medidas de respuesta educativa para la inclusión

- Aplicación del DUA
- Actividades de refuerzo y ampliación.
- Variedad de soportes de presentación de la información
- Diferentes modalidades de instrumentos de evaluación