

## EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO: SABERES BÁSICOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SISTEMA DE RECUPERACIÓN.

### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA

La propuesta curricular de la asignatura de Educación Física establecida en el D107/2022 establece 5 competencias específicas que concretan las competencias clave recogidas en el perfil de salida de la materia, que contienen una descripción y vinculación con otras competencias y con las características del alumnado. Las competencias específicas de la materia de educación física son:

**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.

**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.

**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 autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.

**COMPETENCIA ESPECÍFICA 4:** Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico-expresivas.

**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.

### SABERES BÁSICOS

Atendiendo al RD217/2022 los saberes básicos son los *“conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de una materia o ámbito cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las competencias específicas”*.

Los bloques de saberes básicos están reflejados en el Decreto 107/2022. Este Decreto establece una graduación de contenidos tanto para los dos primeros cursos (1º y 2º ESO) como para los dos últimos (3º y 4º ESO), con el propósito de dar continuidad y ampliar los conocimientos adquiridos y también con una visión propedéutica.

A continuación, se adjuntan los bloques y sub-bloques de saberes básicos que establece el Decreto:

<b>BLOQUE 1. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE</b>
<b>Subbloque 1.1. Salud Física</b>
<b>Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables</b>
Conductas para la mejora de la salud física, mental y social
<b>Grupo 2. Indicadores fisiológicos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico</b>
Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS).
<b>Grupo 3. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional</b>
Elementos del aparato locomotor relacionados con la motricidad.
Sistemas corporales: la nutrición y el gasto energético y su relación con el movimiento.
La pisada como elemento trascendental en la marcha y la carrera.
<b>Grupo 4. Cuidado del cuerpo</b>
Análisis crítico de contenidos relacionados con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud.
Valoración de la práctica de la actividad física y el deporte en la escuela y en su entorno por sus efectos saludables.
Calentamiento general: partes esenciales.
<b>Subbloque 1.2. Salud Mental</b>
<b>Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación</b>
Métodos de relajación y estiramientos.
<b>Grupo 2. Efectos negativos y trastornos vinculados al cuerpo</b>
Trastornos de la conducta alimentaria, así como sus efectos negativos en la salud personal y social.
<b>BLOQUE 2. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</b>
<b>Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad.</b>
Higiene y actividad física
<b>Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente.</b>
Protocolos de actuación (PAS / RICE)
Protocolos de actuación (PAS / RICE)
RCP
<b>Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física</b>
Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.
<b>BLOQUE 3. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES</b>
<b>Subbloque 3.1. Capacidades condicionales</b>
Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad
<b>Subbloque 3.2. Juegos y deportes.</b>
Individuales
Colectivos
Adversario
Fundamentos técnicos deportivos
Fundamentos tácticos deportivos
<b>BLOQUE 4. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES.</b>

<b>Subbloque 4.1. Habilidades sociales.</b>
Resolución dialogada y control emocional
<b>Subbloque 4.2. Gestión emocional.</b>
El estrés
La frustración
<b>Subbloque 4.3. El cuerpo como elemento comunicativo.</b>
La expresión de mensajes y emociones
<b>BLOQUE 5. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ</b>
<b>Subbloque 5.1. Cultura artístico-expresiva</b>
<b>Grupo 1. Técnicas expresivas relacionadas con la danza, teatro y las artes vivas</b>
Respecto de la propiedad intelectual
Valoración de las actividades artísticas como bien cultural.
Estereotipos y diversidad de género
<b>Grupo 2. Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas</b>
Creatividad y autoconfianza
Estereotipos
Las ayudas y la seguridad en las actividades expresivas
<b>Grupo 3. La recreación dramática</b>
La mirada y el gesto como elementos expresivos.
La postura corporal y el tono muscular
Las emociones.
<b>Grupo 4. Actividades y artes circenses</b>
Equilibrios con y sin material.
Juegos malabares
El <i>clown</i> y el mimo
Habilidades gimnásticas
<b>Grupo 5. El ritmo y el cuerpo en movimiento</b>
Apropiación del espacio
Percusión corporal
Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical
<b>Grupo 6. Danza y bailes</b>
Danzas propias del patrimonio cultural de la Comunidad Valenciana.
Danzas del mundo: elementos inclusivos de los bailes y danzas.
Danza contemporánea
<b>Subbloque 5.2. Deporte como manifestación cultural</b>
<b>Grupo 1. El deporte como manifestación cultural</b>
Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.
<b>Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado</b>
Diversidad funcional física, psíquica y sensorial
Entidades próximas
Práctica y concienciación
<b>Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional</b>
<b>Grupo 1. Juegos populares</b>
Juegos populares autóctonos.
Juegos populares del mundo.
<b>Grupo 2. La Pelota Valenciana</b>

Nyago y sus variantes.
Raspall y sus variantes de <i>joc a carrer</i> y en el trinquete.
El <i>joc a paret</i> . Frontón y <i>frare</i> .
Los valores de la pilota: <i>Bonhomia</i> , equidad y pacto deportivo.
Referentes deportivos.
Mujer y Pilota.
<b>BLOQUE 6. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON LAS OTRAS PERSONAS</b>
<b>Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero</b>
Regulación del esfuerzo.
Medidas de protección y conservación del medio ambiente.
Reducción del impacto ambiental y la huella de carbono.
<b>Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico.</b>
Movilidad sostenible.
Promoción de buenas prácticas.
<b>Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica</b>
La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.
<b>Subbloque 6.4. Las TIC desde las actividades en el medio natural</b>
Las TIC en las actividades en el medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.).

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Según el artículo 2 del RD217/2022 los **criterios de evaluación** son los “*referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado*”. Además, autores de reconocido prestigio en el ámbito investigador como **González y Lleixà (2010)** señalan a los criterios de evaluación como “*la principal referencia para determinar la consecución de los aprendizajes en cada curso*”. A continuación, se detallan los diferentes criterios de evaluación para el curso de 1º ESO:

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LA CE1.

- 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.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LA CE2.

- 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.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LA CE3.

- 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.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LA CE4.

- 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.
- 4.5 Reconocer el valor cultural de la Pilota Valenciana mediante la práctica y los elementos sociales que rodean este deporte.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LA CE5.

- 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.

## **SISTEMAS DE RECUPERACIÓN**

Atendiendo D107/2022 de evaluación, cuando un alumno no llega a los mínimos establecidos a principio de curso y obtiene calificaciones negativas, debemos llevar a cabo las recuperaciones de esos mínimos que no ha podido alcanzar. Desde el departamento de Educación Física se proponen diferentes momentos para la recuperación:

- Recuperación de evaluaciones suspensas: si un alumno no supera una evaluación se le facilitarán los medios necesarios para su recuperación, a través de pruebas escritas y prácticas específicas que aborden los criterios de evaluación de dicha evaluación.
- Recuperación para alumnos con la materia pendiente de otros cursos: a estos alumnos se les llevará a cabo un plan específico individualizado para aquellos que suspenden curso con materias pendientes o un programa de refuerzo para los que promocionan con materias suspensas. No obstante, aquellos alumnos que aprueben la primera y segunda evaluación del curso corriente aprobarán el curso pendiente.
- Recuperación para alumnos que pierden el derecho a la evaluación continua: aquellos alumnos que superen el número de faltas de asistencia máximo estipulado en las normas de organización y funcionamiento del centro, pierden el derecho a la evaluación continua. Para estos alumnos se les llevará a cabo una prueba en la que consten actividades que reflejen cada uno de los criterios programados para dicho curso. Dicha prueba será informada por el departamento al inicio del curso académico.

\*\*\*\*\*