

## GUÍA DEL ESTUDIANTE

### ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

<b>ETAPA</b>	SECUNDARIA	<b>CURSO</b>	1º
<b>ASIGNATURA</b>	EDUCACIÓN FÍSICA	<b>TIPO DE ASIGNATURA</b>	
<b>DEPARTAMENTO</b>	EDUCACIÓN FÍSICA	<b>HORAS SEMANALES</b>	3
<b>JEFE/A DE DEPARTAMENTO</b>	JORGE FERRER	<b>PROFESORADO QUE LA IMPARTE</b>	JORGE FERRER; JUANJO LOZANO

### PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA

La educación basada en competencias permite definir los resultados del aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para que los alumnos y las alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

La materia Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados sobre todo a la conducta motora; para su consecución no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno: de este modo, el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar los sentimientos vinculados a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales como el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto a las normas, y la seguridad entre otras. Asimismo, la Educación Física está vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud, a través de acciones que ayuden a la adquisición y consolidación de hábitos responsables de actividad física regular y la adopción de actitudes críticas ante prácticas individuales, grupales y sociales no saludables, fundamentalmente en lo relacionado con las enfermedades de origen cardiovascular.

La competencia motriz evoluciona a lo largo de la vida de las personas y desarrolla la inteligencia para saber qué hacer, cómo hacerlo, cuándo y con quién en función de los condicionantes del entorno.

Disfrutar de una adecuada competencia motriz permite al alumno (al ciudadano, en definitiva) disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se le puedan presentar, siendo estas propias de las actividades físico-deportivas o vinculadas a la actividad humana en su conjunto. Para conseguir esa adecuada competencia, las acciones motrices que el alumno maneje deberán alcanzar un grado de complejidad significativamente mayor que el utilizado en Educación Primaria.

Entre los procesos implícitos en la conducta motriz hay que destacar el percibir,

## GUÍA DEL ESTUDIANTE

interpretar, analizar, decidir, ejecutar y evaluar los actos motores; entre los conocimientos más destacables que se combinan con dichos procesos están, además de los correspondientes a las diferentes actividades físicas, los relacionados con la corporeidad, con el movimiento, con la salud, con los sistemas de mejora de las capacidades motrices, con las medidas preventivas y de seguridad ante riesgos o accidentes y con los usos sociales de la actividad física, entre otros; y entre las actitudes se encuentran las derivadas de la valoración y el sentimiento acerca de sus propias limitaciones y posibilidades, el disfrute de la práctica y la relación con los demás.

### CONCRECIÓN CURRICULAR

COMPETENCIA ESPECÍFICA	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.	SABERES BÁSICOS
CRITERIO DE EVALUACIÓN ASOCIADO	<p>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 corporal.</p> <p>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.1.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal.</p> <p>EFI.1.A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.</p> <p>EFI.1.B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo</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.A.1.3. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos, alimentación y</p>

## GUÍA DEL ESTUDIANTE

	<p>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>3. 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>4. 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>actividad física.                  EFI.1.A.1.4. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación.                  EFI.1.A.1.5. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.                  EFI.1.B.3. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva</p> <p>FI.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.B.7. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales</p>
<p><b>CRITERIO DE EVALUACIÓN ASOCIADO</b></p>	<p>.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.                  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.                  EFI.1.A.3.3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.                  EFI.1.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física</p>

## GUÍA DEL ESTUDIANTE

	<p>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.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. EFI.1.B.6. 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><b>COMPETENCIA ESPECÍFICA</b></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 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><b>SABERES BÁSICOS</b></p>
<p><b>CRITERIO DE EVALUACIÓN ASOCIADO</b></p>	<p>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. EFI.1.B.2. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte EFI.1.B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. EFI.1.C.1.1. 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. EFI.1.C.1.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la</p>

## GUÍA DEL ESTUDIANTE

		<p>resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</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.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.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>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 y a la lógica interna en contextos de actuación reales o simulados, reflexionando sobre los resultados obtenidos.</p>	<p>EFI.1.C.1.1. 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.1.3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>EFI.1.C.1.4. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.</p> <p>EFI.1.C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>EFI.1.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la</p>

## GUÍA DEL ESTUDIANTE

	<p>3. Iniciarse en la muestra de evidencias de control y dominio corporal y 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>técnica en actividades físico-deportivas.                  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.1.1. 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.                  EFI.1.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.                  EFI.1.C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.                  EFI.1.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.                  EFI.1.C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo</p>
<p><b>CRITERIO DE EVALUACIÓN ASOCIADO</b></p>		

--	--	--

## GUÍA DEL ESTUDIANTE

<p><b>CRITERIO DE EVALUACIÓN ASOCIADO</b></p>		
<p><b>CRITERIO DE EVALUACIÓN ASOCIADO</b></p>		
<p><b>COMPETENCIA ESPECÍFICA</b></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 con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p>	<p><b>SABERES BÁSICOS</b></p>
<p><b>CRITERIO DE EVALUACIÓN ASOCIADO</b></p>	<p>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>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</p>	<p>FI.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>EFI.1.D.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.</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>EFI.1.C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto</p>

## GUÍA DEL ESTUDIANTE

	<p>asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades</p> <p>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, ético, 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 respetando al propio cuerpo y al de los demás.</p>	<p>individualmente como en grupo.            EFI.1.D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.            EFI.1.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectiva</p> <p>EFI.1.A.2.1. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.            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.            EFI.1.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.            EFI.1.D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo</p>
<p><b>CRITERIO DE EVALUACIÓN ASOCIADO</b></p>		

<p><b>CRITERIO DE EVALUACIÓN ASOCIADO</b></p>		
---	--	--

## GUÍA DEL ESTUDIANTE

<p><b>CRITERIO DE EVALUACIÓN ASOCIADO</b></p>		
<p><b>COMPETENCIA ESPECÍFICA</b></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><b>SABERES BÁSICOS</b></p>
<p><b>CRITERIO DE EVALUACIÓN ASOCIADO</b></p>	<p>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>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>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</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>EFI.1.E.5.1. Medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad.</p> <p>EFI.1.E.5.2. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, y otras).</p> <p>EFI.1.E.5.3. Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos</p> <p>EFI.1.B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los</p>

## GUÍA DEL ESTUDIANTE

	<p>composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, prestando especial atención a la educación socio-afectiva y fomento de la creatividad.</p>	<p>procesos de trabajo.                  EFI.1.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.                  EFI.1.E.3.1. Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos.                  EFI.1.E.3.2. Técnicas de interpretación.                  EFI.1.E.4. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. El flamenco.                  EFI.1.E.5. Deporte y perspectiva de género</p>
<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN ASOCIADO</b>		

<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN ASOCIADO</b>		
<b>CRITERIO DE EVALUACIÓN ASOCIADO</b>		
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA</b>	<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</p>	<b>SABERES BÁSICOS</b>

## GUÍA DEL ESTUDIANTE

	<p>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><b>CRITERIO DE EVALUACIÓN ASOCIADO</b></p>	<p>1. Participar en actividades físico-deportivas sencillas en entornos naturales de Andalucía, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir e iniciando una conciencia sobre su huella ecológica.</p> <p>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.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.          EFI.1.F.3. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).          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.          EFI.1.F.5. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales reciclados para la práctica motriz</p> <p>EFI.1.B.7. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.          EFI.1.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.          EFI.1.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.          EFI.1.F.3. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).          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.          EFI.1.F.7. Diseño de actividades</p>

## GUÍA DEL ESTUDIANTE

		físicas en el medio natural y urbano. EFI.1.F.8. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual
CRITERIO DE EVALUACIÓN ASOCIADO		

### INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Situaciones-problemas para las habilidades motrices y aspectos técnicos y tácticos de los diferentes juegos y deportes.

- Pruebas objetivas: exámenes prácticos y teóricos de los contenidos trabajados durante el curso. Ocasionalmente se encomendarán trabajos sobre los contenidos teóricos y prácticos trabajados.

- Listas de control y fichas de observación para la participación y actitud en clase y en actividades complementarias

- Fichas de observación del trabajo diario en clase, participación, colaboración, en definitiva actitud hacia la materia, los compañeros, el profesor y el material.

- Rúbricas de análisis de las situaciones de aprendizaje

Utilizaremos como instrumentos los exámenes teóricos, tests de condición física, rúbricas de evaluación listas de observación de lo aprendido así como para el seguimiento de la participación en clase, etc.

### MATERIALES, RECURSOS DIDÁCTICOS Y PLATAFORMAS EDUCATIVAS

Materiales: Los materiales utilizados son los propios de Educación física: material deportivo, balones, colchonetas, redes y postes, rocódromo, combas, material alternativo...

Recursos didácticos: Audiovisuales, informáticos, documentos impresos (no usamos libro de texto), artículos relacionados con la actividad física...

Plataformas educativas:

- Jorge Ferrer: Moodle
- Luis Morata: Moodle
- Juanjo Lozao: Classroom



I.E.S. JOSÉ MARTÍN RECUERDA - Motril

CURSO 23-24

## GUÍA DEL ESTUDIANTE

