



Jesuitinas  
STELLA MARIS

CRITERIOS DE EVALUACIÓN 2023-2024

EDUCACIÓN FÍSICA – 1º ESO

## ÍNDICE

<b>1. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.....</b>	<b>3</b>
<b>2. SABERES BASICOS.....</b>	<b>4</b>
<b>3. VICULACIÓN CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS.....</b>	<b>8</b>
<b>4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.....</b>	<b>10</b>

## 1. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

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.
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.
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.
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.
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.

## 2. SABERES BASICOS

### A. Vida activa y saludable

#### EFI.2.A.1. Salud física

EFI.2.A.1.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal.

EFI.2.A.1.2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.

EFI.2.A.1.3. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos, alimentación y actividad física.

EFI.2.A.1.4. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación.

EFI.2.A.1.5. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.

EFI.2.A.1.6. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.

EFI.2.A.1.7. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

EFI.2.A.1.8. Características de las actividades físicas saludables.

#### EFI.2.A.2. Salud social

EFI.2.A.2.1. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.

EFI.2.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.2.A.3. Salud mental

EFI.2.A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.

EFI.2.A.3.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación

personal.

EFI.2.A.3.3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas,

prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.

EFI.2.A.3.4. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.

## **B. Organización y gestión de la actividad física**

EFI.2.B.1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.

EFI.2.B.2. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.

EFI.2.B.3. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.

EFI.2.B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.

EFI.2.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

EFI.2.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.

EFI.2.B.7. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.

EFI.2.B.8. Prevención de accidentes en las prácticas motrices

EFI.2.B.8.1. Calzado deportivo y ergonomía.

EFI.2.B.8.2. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

EFI.2.B.8.3. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.

EFI.2.B.8.4. Técnica PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112.

EFI.2.B.8.5. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).

### **C. Resolución de problemas en situaciones motrices**

#### EFI.2.C.1. Toma de decisiones

EFI.2.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.2.C.1.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.

EFI.2.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.

EFI.2.C.1.4. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.

EFI.2.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.

EFI.2.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.

EFI.2.C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.

EFI.2.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.

EFI.2.C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

EFI.2.C.6. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la actividad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

### **D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices**

#### EFI.2.D.1. Gestión emocional

EFI.2.D.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.

EFI.2.D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.

EFI.2.D.1.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.

EFI.2.D.1.4. Reconocimiento y concienciación emocional.

EFI.2.D.2. Habilidades sociales

EFI.2.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.

EFI.2.D.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.

EFI.2.D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo.

EFI.2.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.

### **E. Manifestaciones de la cultura motriz**

EFI.2.E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.

EFI.2.E.2. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.

EFI.2.E.3. Usos comunicativos de la corporalidad

EFI.2.E.3.1. Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos.

EFI.2.E.3.2. Técnicas de interpretación.

EFI.2.E.4. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. El flamenco.

EFI.2.E.5. Deporte y perspectiva de género

EFI.2.E.5.1. Medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad.

EFI.2.E.5.2. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, y otras).

EFI.2.E.5.3. Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

### **F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno**

EFI.2.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.

EFI.2.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.

EFI.2.F.3. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).

EFI.2.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.2.F.5. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales reciclados para la práctica motriz.

EFI.2.F.6. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos urbanos y naturales de la red de espacios protegidos andaluces.

EFI.2.F.7. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.

EFI.2.F.8. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

### 3. VICULACIÓN CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS

Criterios de evaluación	Saberes básicos
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.	EFI.2.A.1.1. EFI.2.A.3.1. EFI.2.B.4.
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.	EFI.2.A.1.1. EFI.2.A.1.2. EFI.2.A.1.3. EFI.2.A.1.4. EFI.2.A.1.5. EFI.2.B.3.
1.3. Identificar y adoptar de manera responsable y con apoyos puntuales medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer posibles situaciones de riesgo.	EFI.2.F.1.
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.	EFI.2.B.7.
1.5. Identificar y analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y	EFI.2.A.2.

Criterios de evaluación	Saberes básicos
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.	EFI.2.A.3.3. EFI.2.B.5.
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.	EFI.2.B.5. EFI.2.B.6.
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.	EFI.2.A.3.1. EFI.2.B.2.
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.	EFI.2.A.3.1. EFI.2.B.2. EFI.2.B.4. EFI.2.C.1.1. EFI.2.C.1.2. EFI.2.C.5.
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.	EFI.2.C.1.1. EFI.2.C.1.3. EFI.2.C.1.4.
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.	EFI.2.C.2. EFI.2.C.3. EFI.2.C.4.
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.	EFI.2.D.1.1. EFI.2.D.2.2. EFI.2.D.2.3.
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 e propio cuerpo y el de los demás.	EFI.2.C.5. EFI.2.D.1.2. EFI.2.D.2.1.
4.1. Gestionar la participación en juegos propios de Andalucía, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	EFI.2.A.2. EFI.2.D.2.1. EFI.2.D.2.3.
4.2. Reconocer las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos,	EFI.2.E.1.

Criterios de evaluación	Saberes básicos
evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.	EFI.2.E.2.
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.	EFI.2.E.5.
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.	EFI.2.B.4. EFI.2.C.2. EFI.2.E.3.1. EFI.2.E.3.2.
5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, siguiendo las normas de seguridad individuales y colectivas marcadas.	EFI.2.F.3. EFI.2.F.4. EFI.2.B.7. EFI.2.F.1. EFI.2.F.2. EFI.2.F.3.

#### 4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

- Para superar la asignatura, todos los criterios de evaluación deben estar aprobados. Todos los criterios contribuyen en la misma medida al desarrollo de las competencias específicas.
- La nota final de la asignatura será la resultante de calcular la media aritmética de todos los criterios de evaluación, los cuales serán trabajados durante todo el curso escolar teniendo como referente los saberes básicos asociados.
- A finales del primer y segundo trimestre, se realizará una evaluación de seguimiento en la que se mostrará la calificación del área con los saberes y criterios de evaluación trabajados hasta el momento.
- Se utilizarán diferentes instrumentos de evaluación para comprobar la superación de los criterios:

- Rúbricas
  - Observación sistemática
  - Test de compromiso motor
- La evaluación se realiza de forma continua a través de los criterios de evaluación, dando la oportunidad de recuperar los criterios no superados desde el primer momento que se detecten. Teniendo en cuenta esta norma, cada alumno/a obtendrá una nota de seguimiento trimestral encontrándonos con diferentes situaciones:
- ❖ Nota media de seguimiento 5 o superior a 5 y todos los criterios de evaluación trabajados hasta el momento aprobados: en este caso la marcha del alumno/a es favorable y no debe recuperar ningún criterio.
  - ❖ Nota media de seguimiento 5 o superior a 5 y algún criterio suspenso: en este caso, el alumno/a debe recuperar los criterios suspensos (\*)
  - ❖ Nota media de seguimiento inferior a cinco: el alumno/a debe recuperar los criterios suspensos. (\*)

(\*) Los criterios suspensos serán recuperados atendiendo a los saberes básicos que se hayan trabajado hasta el momento. El profesorado podrá, si lo estima conveniente, dejar un criterio condicionado a la superación en la evaluación siguiente cuando se vea continuidad en los saberes básicos asociados.