


CURSO: 1º BACHILLERATO	MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA	IES Jorge Juan	
Los alumnos/a tienen que lograr			
COMPETENCIA ESPECÍFICA			

1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal basándose en parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.
STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.

CRITERIOS	SABERES MÍNIMOS QUE VAMOS A TRABAJAR
<p>1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física, partiendo de la evaluación del estado inicial, dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud y la calidad de vida, aplicando los diferentes sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.</p>	<p>EDFI.1.A.1. * Salud física: programa personal de act. física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad. Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las relacionadas con la salud y coordinativas, como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos motrices, saludables, de act. O similares, a alcanzar con programa de act. física. Evaluación del logro de objetivos del programa y reorientación de act. a partir de los resultados. Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física que logren consolidar un estilo de vida saludable. Profesiones vinculadas a la act. física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales, relación ingesta/gasto calórico. Act. específicas de activación y de recuperación de esfuerzos en función del tipo y características de la act. física. Utilización de medios tecnológicos para la evaluación de la condición física y la gestión de la actividad física. Métodos y medidas para la corrección, fortalecimiento y estiramientos de dolores musculares. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core-zona media o lumbo-pélvica para entrenamiento de fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en act. específicas. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).</p> <p>EDFI.1.A.2. * Salud social: prácticas de act. física de efectos negativos para la salud individual/colectiva. Prácticas de act. física con efectos positivos sobre la salud: la bicicleta como medio de transporte habitual. Análisis de hábitos sociales positivos para salud: alimentación, descanso, vida activa, y reflexión crítica sobre los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, tabaquismo o alcoholismo. Ventajas/inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros.</p> <p>EDFI.1.A.3. * Salud mental: técnicas de respiración, reajuste postural, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. Trabajo de la autoestima y el autoconcepto, favoreciendo la autosuperación y potenciando al máximo sus posibilidades motrices, con relación al carácter propedéutico del curso. Estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.</p> <p>EDFI.1.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipos de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.</p> <p>EDFI.1.B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.</p> <p>EDFI.1.B.4. Prevención accidentes en prácticas motrices. Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según la act. física. Gestión de riesgo propio y los demás: planificación factores riesgo en act. físicas. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>EDFI.1.C.3. Planificación, control y evaluación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento.</p> <p>EDFI.1.F.2. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de act. física: equipamientos, espacios y usos. Aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad relacionados con el entorno, los materiales, las condiciones atmosféricas, etc.</p>
<p>1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices y el descanso adecuado, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales relacionados con los distintos campos de la</p>	<p>EDFI.1.A.1. Salud física: *</p> <p>EDFI.1.A.2. Salud social: *</p> <p>EDFI.1.A.3. Salud mental: *</p> <p>EDFI.1.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipos de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.</p> <p>EDFI.1.B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.</p> <p>EDFI.1.B.4. Prevención accidentes en prácticas motrices. Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura</p>

<p>actividad física, deporte y recreación. Todo ello, teniendo en cuenta la seguridad física y afectiva como aspecto importante.</p>	<p>según la act. física. Gestión de riesgo propio y los demás: planificación factores riesgo en act. físicas. Medidas colectivas de seguridad. EDFI.1.C.3. Planificación, control y evaluación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento.</p>
<p>1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, que permitan y faciliten posteriores intervenciones asistenciales, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.</p>	<p>EDFI.1.A.1. Salud física: * EDFI.1.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipos de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares. EDFI.1.B.2. Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. EDFI.1.B.4. Prevención accidentes en prácticas motrices. Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según la act. física. Gestión de riesgo propio y los demás: planificación factores riesgo en act. físicas. Medidas colectivas de seguridad. EDFI.1.B.5. Actuaciones críticas en accidentes. Protocolo PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares: maniobra Heimlich, señales de ictus, limpiar una herida, detener una hemorragia, aplicar frío/calor, y aplicar técnicas de vendaje y masaje. Contenido básico kit de asistencia (botiquín). EDFI.1.B.6. Protocolos ante alertas escolares. EDFI.1.F.4. Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.</p>
<p>1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud. Todo ello, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.</p>	<p>EDFI.1.A.2. Salud social: * EDFI.1.A.3. Salud mental: * EDFI.1.B.4. Prevención accidentes en prácticas motrices. Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según la act. física. Gestión de riesgo propio y los demás: planificación factores riesgo en act. físicas. Medidas colectivas de seguridad. EDFI.1.D.1. Gestión del éxito, análisis crítico del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. EDFI.1.D.3. Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su repercusión en los medios de comunicación. Deportes adaptados. EDFI.1.D.5. Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. EDFI.1.D.6. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBIfóbicas). EDFI.1.E.5. Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia masculina y femenina en medios de comunicación.</p>
<p>1.5. Emplear de forma autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la utilización y difusión de datos personales.</p>	<p>EDFI.1.A.1. Salud física: * EDFI.1.A.2. Salud social: * EDFI.1.A.3. Salud mental: * EDFI.1.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipos de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares. EDFI.1.B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado. EDFI.1.C.3. Planificación, control y evaluación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento. EDFI.1.F.1. Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en act. Cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista.</p>
<p>2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas, para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.</p>	

CRITERIOS	SABERES MÍNIMOS QUE VAMOS A TRABAJAR
<p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, previo análisis de lo que le ofrecen tanto su centro escolar como las instituciones o entorno que les rodea, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.</p>	<p>EDFI.1.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipos de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.</p> <p>EDFI.1.B.2. Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.</p> <p>EDFI.1.B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.</p> <p>EDFI.1.C.4. Perfeccionamiento de habilidades específicas de los deportes o act. físicas que respondan a sus intereses. Organización, desarrollo y participación en eventos físico-deportivos relacionados con dichas actividades. Deportes y actividades individuales (a seleccionar entre atletismo, ciclismo urbano, gimnasia, malabares, monopatines, patinaje u otros). Deportes de bate y campo (a seleccionar entre béisbol, <i>Kickball</i>, rounders, softbol u otros). Deportes y actividades de blanco y diana (a seleccionar entre <i>boccia</i>, bolos, chito, golf, minigolf, petanca, u otros). Deportes y actividades de combate (a seleccionar entre lucha, judo, karate, <i>kickboxing</i>, artes marciales mixtas, <i>taekwondo</i>, u otros). Deportes de invasión (a seleccionar entre baloncesto, balonkorf, balonmano, colpbol, fútbol, fútbol gaélico, hockey, <i>netball</i>, <i>rugby</i>, <i>rugby tag</i>, <i>touch rugby</i>, <i>ultimate</i>, unihockey, vórtel, u otros). Deportes de red y muro (a seleccionar entre bádminton, <i>bossaball</i>, <i>faustball</i>, frontenis, <i>futvoley</i>, mini tenis, pádel, palas, paladós, <i>pickleball</i>, voleibol, u otros).</p> <p>EDFI.1.C.5. Creatividad motriz: creación retos y situaciones-problema con resolución eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.</p> <p>EDFI.1.D.4. Normas extradeportivas para garantizar igualdad: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.</p> <p>EDFI.1.E.2. Técnicas específicas de expresión corporal, individuales y colectivas: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, técnicas de dramatización, etc.</p>
<p>2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión, control y éxito, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>EDFI.1.C.1. Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas, ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en la act. individuales/colectivas. Análisis colectivo de resultados y reajustes de actuaciones para conseguir el éxito en act. Cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de colaboración-oposición tanto individuales como colectivas. Oportunidad y riesgo de acciones en las act. de contacto a partir del análisis de puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>EDFI.1.C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajustes de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.</p> <p>EDFI.1.C.4. Perfeccionamiento de habilidades específicas de los deportes o act. físicas que respondan a sus intereses. Organización, desarrollo y participación en eventos físico-deportivos relacionados con dichas actividades. Deportes y actividades individuales (a seleccionar entre atletismo, ciclismo urbano, gimnasia, malabares, monopatines, patinaje u otros). Deportes de bate y campo (a seleccionar entre béisbol, <i>Kickball</i>, rounders, softbol u otros). Deportes y actividades de blanco y diana (a seleccionar entre <i>boccia</i>, bolos, chito, golf, minigolf, petanca, u otros). Deportes y actividades de combate (a seleccionar entre lucha, judo, karate, <i>kickboxing</i>, artes marciales mixtas, <i>taekwondo</i>, u otros). Deportes de invasión (a seleccionar entre baloncesto, balonkorf, balonmano, colpbol, fútbol, fútbol gaélico, hockey, <i>netball</i>, <i>rugby</i>, <i>rugby tag</i>, <i>touch rugby</i>, <i>ultimate</i>, unihockey, vórtel, u otros). Deportes de red y muro (a seleccionar entre bádminton, <i>bossaball</i>, <i>faustball</i>, frontenis, <i>futvoley</i>, mini tenis, pádel, palas, paladós, <i>pickleball</i>, voleibol, u otros).</p> <p>EDFI.1.C.5. Creatividad motriz: creación retos y situaciones-problema con resolución eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.</p>
<p>2.3. Identificar, analizar de manera crítica y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.</p>	<p>EDFI.1.C.1. Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas, ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en la act. individuales/colectivas. Análisis colectivo de resultados y reajustes de actuaciones para conseguir el éxito en act. Cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de colaboración-oposición tanto individuales como colectivas. Oportunidad y riesgo de acciones en las act. de contacto a partir del análisis de puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>EDFI.1.C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajustes de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.</p> <p>EDFI.1.C.3. Planificación, control y evaluación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento.</p>

	<p>EDFI.1.C.4. Perfeccionamiento de habilidades específicas de los deportes o act. físicas que respondan a sus intereses. Organización, desarrollo y participación en eventos físico-deportivos relacionados con dichas actividades. Deportes y actividades individuales (a seleccionar entre atletismo, ciclismo urbano, gimnasia, malabares, monopatines, patinaje u otros). Deportes de bate y campo (a seleccionar entre béisbol, <i>Kickball</i>, rounders, softbol u otros). Deportes y actividades de blanco y diana (a seleccionar entre <i>boccia</i>, bolos, chito, golf, minigolf, petanca, u otros). Deportes y actividades de combate (a seleccionar entre lucha, judo, karate, <i>kickboxing</i>, artes marciales mixtas, <i>taekwondo</i>, u otros). Deportes de invasión (a seleccionar entre baloncesto, balonkorf, balonmano, colpbol, fútbol, fútbol gaélico, hockey, <i>netball</i>, <i>rugby</i>, <i>rugby tag</i>, <i>touch rugby</i>, <i>ultimate</i>, unihockey, vórtel, u otros). Deportes de red y muro (a seleccionar entre bádminton, <i>bossaball</i>, <i>faustball</i>, frontenis, <i>futvoley</i>, mini tenis, pádel, palas, paladós, <i>pickleball</i>, voleibol, u otros).</p>
<p>3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva 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 autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias, para abordar cualquier forma de discriminación o violencia. CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.</p>	
CRITERIOS	SABERES MÍNIMOS QUE VAMOS A TRABAJAR
<p>3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, empatía y asertividad al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.</p>	<p>EDFI.1.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipos de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares. EDFI.1.C.5. Creatividad motriz: creación retos y situaciones-problema con resolución eficiente de acuerdo a los recursos disponibles. EDFI.1.D.2. Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.</p>
<p>3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y representaciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.</p>	<p>EDFI.1.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipos de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares. EDFI.1.C.5. Creatividad motriz: creación retos y situaciones-problema con resolución eficiente de acuerdo a los recursos disponibles. EDFI.1.D.1. Gestión del éxito, análisis crítico del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. EDFI.1.D.2. Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.</p>
<p>3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, teniendo en cuenta las aficiones, posibilidades y limitaciones, hábitos e intereses de sus compañeros y compañeras durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socioeconómico o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.</p>	<p>EDFI.1.B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado. EDFI.1.D.3. Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su repercusión en los medios de comunicación. Deportes adaptados. EDFI.1.D.5. Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. EDFI.1.D.6. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBIfóbicas). EDFI.1.E.1. Juegos y deportes tradicionales y autóctonos. Vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes. EDFI.1.E.2. Técnicas específicas de expresión corporal, individuales y colectivas: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, técnicas de dramatización, etc.</p>
<p>4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten. STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1.</p>	

CRITERIOS	SABERES MÍNIMOS QUE VAMOS A TRABAJAR
<p>4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su análisis crítico y comparativo entre su evolución actual y la expresada en las diversas culturas y a lo largo de los tiempos y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.</p>	<p>EDFI.1.D.3. Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su repercusión en los medios de comunicación. Deportes adaptados.</p> <p>EDFI.1.D.6. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBIfóbicas).</p> <p>EDFI.1.E.1. Juegos y deportes tradicionales y autóctonos. Vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.</p> <p>EDFI.1.E.4. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte y en el ámbito artístico-expresivo: a nivel mundial, nacional y andaluz. Influencia de las redes sociales.</p> <p>EDFI.1.E.5. Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia masculina y femenina en medios de comunicación.</p> <p>EDFI.1.E.6. Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesionales que rodean al deporte en los diferentes ámbitos: docencia, gestión, rendimiento y recreación.</p>
<p>4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, utilizando la música como recurso pedagógico, didáctico y transmisor sociocultural, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.</p>	<p>EDFI.1.E.2. Técnicas específicas de expresión corporal, individuales y colectivas: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, técnicas de dramatización, etc.</p> <p>EDFI.1.E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artística-expresiva. Organización de espectáculos y eventos artísticos-expresivos.</p>
<p>5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad. STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1.</p>	
CRITERIOS	SABERES MÍNIMOS QUE VAMOS A TRABAJAR
<p>5.1. Promover, organizar y participar en actividades físicodeportivas en entornos urbanos, naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. Todo ello, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen, demostrando una actitud activa en la conservación y mejora del medio natural y urbano.</p>	<p>EDFI.1.B.2. Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.</p> <p>EDFI.1.F.1. Fomento de la movilidad activa, segura, saludable, sostenible en act. cotidianes. Aprendizaje de la práctica ciclista segura.</p> <p>EDFI.1.F.2. Análisis de posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, espacios, usos. Aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad relacionados con el entorno, los materiales, condiciones atmosféricas, etc.</p> <p>EDFI.1.F.3. Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad: uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad, conservación y mantenimiento o similares.</p> <p>EDFI.1.F.5. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de act. física: acampada, ciclismo urbano, escalada, orientación, parkour, rúpel, senderismo. Diseño, organización y desarrollo de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad.</p> <p>EDFI.1.F.6. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de act. física en el medio natural y urbano.</p>
<p>5.2. Practicar, participar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.</p>	<p>EDFI.1.B.4. Hábitos y estereotipos sociales que inciden en la calidad de vida, condición física y salud, así como en la convivencia democrática.</p> <p>EDFI.1.B.5. Actuaciones críticas en accidentes. Protocolo PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares: maniobra Heimlich, señales de ictus, limpiar una herida, detener una hemorragia, aplicar frío/calor, y aplicar técnicas de vendaje y masaje. Contenido básico kit de asistencia (botiquín).</p> <p>EDFI.1.F.1. Fomento de la movilidad activa, segura, saludable, sostenible en act. cotidianes. Aprendizaje de la práctica ciclista segura.</p>

EDFI.1.F.2. Análisis de posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, espacios, usos. Aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad relacionados con el entorno, los materiales, condiciones atmosféricas, etc.

EDFI.1.F.3. Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad: uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad, conservación y mantenimiento o similares.

EDFI.1.F.4. Prevención de riesgos asociados a las act. y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. Materiales y equipamientos: Uso según las especificaciones técnicas de los mismos.

EDFI.1.F.6. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de act. física en el medio natural y urbano.

Trabajamos así (principios pedagógicos)

Se pretende favorecer un aprendizaje **constructivista, significativo y funcional**. Para ello, debemos partir de los conocimientos previos de los que parte el alumnado, y a partir de esa información, de sus intereses y motivaciones, vamos dando nuevos saberes que le permitan conectar lo que sabían con lo que aprenden, y así ir cambiando los aprendizajes previos por los nuevos. De esta forma estamos contribuyendo a que el alumno/a aprenda a aprender.

Se intentará crear situaciones de **aprendizaje motivadoras**.

Se usará una **metodología activa, creativa y participativa**, favoreciendo el trabajo individual y cooperativo del alumnado. Para conseguir todo ello, se propone llevar a cabo, siempre que la situación de aprendizaje lo permita, una **metodología basada en la realización de proyectos** o tareas que le permita al alumnado buscar información, seleccionarla y sintetizarla, exponerla de forma sintética tanto en la parte conceptual como procedimental, con lo que las nuevas tecnologías y las TIC son de vital importancia. De esta forma, el alumnado se implica más en su proceso de aprendizaje, y favorece el desarrollo de la mayoría de las competencias claves.

En cuanto a los **estilos de enseñanza**, se usará la *asignación de tareas* en los primeros encuentros con el grupo, pues es menos complicada la consecución de objetivos, al ser la profesora la que lleva el peso de la clase.

En la enseñanza de los deportes, se usará un estilo participativo como la *enseñanza recíproca y los grupos reducidos*, ya que de esta forma conseguiremos fomentar el trabajo autónomo y una mayor implicación del alumno/a. Además, nos permite dar un mayor número de conocimiento de los resultados.

Siempre que sea posible, se usará los estilos de enseñanza cognitivos, como el de *resolución de problemas y el descubrimiento guiado*, con lo que se conseguirá una mayor participación del alumno al tener que construir ellos su propio aprendizaje a través de un esfuerzo intelectual que les ayude a resolver un problema planteado.

Los **estilos de enseñanza creativos** serán usados en actividades muy abiertas como la expresión corporal, donde cualquier respuesta dada por el alumnado sea válida.

Los **estilos socializadores** estarán presentes en todas las clases, ya que a través de los agrupamientos, se fomentará la relación entre alumnos y alumnas, de diferentes niveles de condición física, de diferente ideología o diferente raza, contribuyendo al respeto entre iguales y a la integración dentro de la clase.

En cuanto a la **estrategia en la práctica**, se usará siempre que sea posible, una *estrategia global*, por ser más significativo para el alumnado. Cuando la realización de algún gesto técnico o algún ejercicio sean de gran complejidad, se usará una estrategia analítica progresiva.

Evaluamos así

Evaluaremos en base a las competencias específicas y sus criterios de evaluación; usando para ello instrumentos de evaluación variados y objetivos (tales como portfolios, lista de control y de observación, rúbricas, exámenes,...).

La materia consta de tres apartados diferenciados pero a la vez relacionados, de los cuales se obtiene la calificación del alumno/a:

SABER	<ul style="list-style-type: none">- Se evaluará a través de trabajos, exposiciones, fichas o cuaderno, preguntas en clase y pruebas teóricas.- Los trabajos deberán tener una portada, un índice, una introducción del tema, un desarrollo, una conclusión y la bibliografía consultada.
SABER HACER	Se valorará: <ul style="list-style-type: none">a) el calentamiento mediante una nota diaria que la profesora irá recogiendo en su tablet.b) el trabajo diario del alumno/a, el afán de superación, la participación.c) las pruebas prácticas que se realicen durante cada situación de aprendizaje.
SABER SER	<ul style="list-style-type: none">▪ El cuidado del material, el uso de ropa y calzado adecuado para la práctica de actividad física, así como el respeto a los compañeros/as y a la profesora.

Aquellos **alumnos/as que estén exentos de la parte práctica**, justificado previamente mediante un informe médico, serán evaluados por la actitud (comportamiento) y por la teoría. Para ello, deberán entregar todos los trabajos y fichas teóricas mandadas, así como realizar los exámenes teóricos; presentar y exponer un trabajo en cada una de las evaluaciones y entregar un cuaderno donde se expliquen las actividades prácticas que se han ido realizando en cada sesión a modo de diario, resúmenes de los temas que se estén desarrollando o lecturas relacionadas con la materia y sus correspondientes resúmenes. Además, deberán realizar fichas durante la clase que expondrán al resto de sus compañeros/as al finalizar la misma y/o examinarse de ellas. Todo ello contribuye a superar los diferentes criterios de evaluación y, así las competencias específicas.

- Cuando se falta a clase de manera injustificada supone que ese día no se tiene nota de participación, con lo que cuenta como si tuviera un 0. Por eso es necesario que se justifiquen las faltas. Si no se hace, se entiende que no se desarrollan los criterios de evaluación planteados y las competencias asociadas a las mismas. Lo mismo ocurre con la no participación del alumno/a en clase (no trae los materiales necesarios, la no entrega de trabajos o la negativa a trabajar).

- Faltas justificadas: solo se justificará la falta cuando se aporte un documento oficial o un justificante firmado por el padre/madre/tutor legal o por IPASEN. Los contenidos que no se hayan podido dar se recuperarán según las indicaciones de la profesora.

- Solo se repetirán los exámenes, teóricos o prácticos, si se justifican adecuadamente las ausencias a clase.

- Si un alumno/a no puede realizar la práctica física por razones de salud tendrá que justificarlo mediante un **INFORME MÉDICO OFICIAL** del especialista, donde se especifique la lesión o enfermedad que padece, así como los ejercicios que se pueden hacer y los que están desaconsejados. De esta forma, su nota se basará en su comportamiento, trabajos, exámenes y aquellos criterios específicos que la profesora le indique. Para ello, debe bajar con boli y cuaderno de clase.

- Si el motivo es puntual (gripe, pequeña lesión, etc.), es necesario una nota de los padres/tutor legal. En este caso, elaborará, durante la hora de clase, aquellos trabajos que la profesora le indique, pudiendo exponerlo al final de la misma. Para ello, debe bajar con boli y cuaderno de clase.

Procedimiento de recuperación:

Al finalizar cada trimestre o al comienzo del siguiente, aquellos que no hayan superado la materia, podrán realizar exámenes de recuperación, presentación de trabajos, ejecución de pruebas prácticas, etc. para así recuperar criterios de evaluación y competencias claves no superadas.

En caso de no aprobar al finalizar el tercer trimestre, se podrán presentar al examen extraordinario de Septiembre pidiéndole al alumno/a que entregue todos aquellos trabajos no superados y/o realice una prueba teórica y/o práctica en función de aquellas partes no superadas para así alcanzar los criterios de evaluación relacionados con la adquisición de las competencias claves.

En relación al alumnado que tiene la materia de EF pendiente de cursos anteriores, se informará al alumno/a y se coordinarán las actuaciones con el tutor y con la tutora de pendientes del centro. En Moodle alojaremos, en las clases de cada profesor/a del departamento, una pestaña referente al seguimiento de pendientes con las actividades a realizar.

Material necesario para poder seguir la materia:

Para poder participar de la clase práctica, cada año los padres o tutores legales deberán firmar una **Ficha Médica** a comienzo de curso donde se informa a los profesores de EF de las enfermedades o problemas que cada alumno/a tenga (asma, escoliosis, pies planos, etc.) y que se encuentra colgada en la plataforma Moodle.

Los **apuntes** serán elaborados por el departamento y serán colgados en la plataforma Moodle.

Además se necesita **ropa y calzado** deportivo y **botella de agua** con el nombre del alumno/a que se usará durante la clase.