PROGRAMA DE REFUERZO DEL APRENDIZAJE

EDUCACIÓN FÍSICA · 1.º ESO

ACTIVIDAD

SALUD · RESPETO · SUPERACIÓN

RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES

Alumno/a: _____

Curso: _____

Un cuaderno para recuperar, aprender y moverse mejor. Completa las actividades, revisa los contenidos y entrega cada tarea en las fechas indicadas. La evaluación combina las actividades y una prueba escrita.

ACTIVIDADES EVALUABLES · 70%	PRUEBA ESCRITA · 30%
Trabajo y entrega en fecha	Prueba sobre los contenidos trabajados

RESUMEN DE CRITERIOS POR TRIMESTRE

Trimestre	Actividades	Criterios asociados (resumen)
1.º	1.1–4.2 Unidades 1–4	**1.2 · 1.5 · 2.1** Salud y hábitos saludables; activación corporal y vuelta a la calma; capacidades físicas y mejora personal.
2.º	5.1–8.3 Unidades 5–8	**2.1 · 3.2 · 3.3** Proyectos motores, cooperación en juegos, roles y responsabilidades, normas, comunicación y respeto a la diversidad.
Extraordinaria	Contenidos no superados	**1.2 · 1.5 · 2.1 · 3.2 · 3.3** Se revisan los criterios vinculados a los aprendizajes pendientes de las evaluaciones anteriores.

1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL DOCUMENTO ADJUNTO

A continuación se recogen los criterios que aparecen en el documento aportado para Educación Física de 1.º ESO. Se conserva su numeración y sentido.

Criterio 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.

Criterio 1.5

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.

Criterio 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.

Criterio 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.

Criterio 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 el propio cuerpo y el de los demás.

Saberes básicos que aparecen asociados en el documento

EFI.1.B.2. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas de higiene como elemento imprescindible en contextos de práctica de la actividad física y deportiva.

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

EFI.1.A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. EFI.1.D.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. 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.1.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. EFI.1.D.1.4. Reconocimiento y concienciación emocional.

EFI.1.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.

EFI.1.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.

2. SISTEMA DE RECUPERACIÓN Y CALENDARIO

Componente	Peso
Actividades evaluables entregadas en fecha	70 %
Prueba escrita sobre los contenidos trabajados	30 %

Si no se supera alguna evaluación, el alumnado realizará una prueba final extraordinaria.

Momento	Entrega / prueba
1.º trimestre	Entrega: primera semana de noviembre. Prueba: última semana de noviembre.
2.º trimestre	Entrega: primera semana de febrero. Prueba: primera quincena de marzo.
3.º trimestre / extraordinaria	Prueba extraordinaria: primera semana de mayo.

3. TEMARIO

1.ª evaluación	2.ª evaluación
Unidad 1. La condición física y la salud Unidad 2. Calentamiento y vuelta a la calma Unidad 3. Capacidades físicas básicas Unidad 4. Hábitos de vida saludable	Unidad 5. Deportes individuales Unidad 6. Deportes colectivos Unidad 7. Juegos populares y tradicionales Unidad 8. Expresión corporal

UNIDAD 1. LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD

Actividad 1.1. Define los siguientes conceptos: actividad física, ejercicio físico, condición física y salud.

Criterios asociados: 1.2 y 1.5

Desglose / evidencia: Vinculación orientativa: 1.5, por el análisis de prácticas y comportamientos relacionados con la salud. El criterio 1.2 se relaciona con las rutinas saludables, aunque la tarea es conceptual.

Actividad 1.2. Escribe tres beneficios de la actividad física para la salud.

Criterios asociados: 1.5

Desglose / evidencia: Vinculación orientativa: 1.5, al identificar la incidencia de prácticas y comportamientos en la salud. El saber EFI.1.A.3.2 del documento relaciona actividad física con disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.

Actividad 1.3. Escribe tres consecuencias del sedentarismo.

Criterios asociados: 1.5

Desglose / evidencia: Vinculación directa por contenido: analizar los efectos de malos hábitos sobre la salud; saber básico relacionado EFI.1.A.2.1.

UNIDAD 2. CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA

Actividad 2.1. Explica qué es el calentamiento.

Criterios asociados: 1.2

Desglose / evidencia: Vinculación orientativa: el criterio 1.2 incluye los procesos de activación corporal.

Actividad 2.2. Explica para qué sirve el calentamiento.

Criterios asociados: 1.2

Desglose / evidencia: Vinculación orientativa: activación corporal y práctica motriz saludable y responsable.

Actividad 2.3. Escribe cinco ejercicios que se puedan realizar en un calentamiento.

Criterios asociados: 1.2

Desglose / evidencia: Vinculación directa por contenido: procesos de activación corporal y rutinas saludables.

Actividad 2.4. Explica qué es la vuelta a la calma.

Criterios asociados: 1.2

Desglose / evidencia: Vinculación orientativa: el criterio 1.2 incluye respiración, relajación y dosificación del esfuerzo.

UNIDAD 3. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Actividad 3.1. Relaciona fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad con sus definiciones.

Criterios asociados: 2.1

Desglose / evidencia: Vinculación orientativa: el criterio 2.1 se refiere a proyectos motores, superación y mejora; la tarea escrita por sí sola no evidencia todo el criterio.

Actividad 3.2. Escribe un ejemplo de ejercicio para cada capacidad física básica.

Criterios asociados: 1.2 y 2.1

Desglose / evidencia: Vinculación orientativa: 1.2 si se propone dosificar el esfuerzo y actuar con seguridad; 2.1 si se utiliza para planificar y mejorar un proyecto motor.

UNIDAD 4. HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Actividad 4.1. Completa una tabla con cinco hábitos saludables y cinco hábitos no saludables.

Criterios asociados: 1.5 y 1.2

Desglose / evidencia: Vinculación directa por contenido: 1.5 para analizar los efectos de comportamientos en la salud; 1.2 para hábitos saludables e higiene. Saberes relacionados: EFI.1.A.2.1 y EFI.1.B.2.

Actividad 4.2. Diseña un menú saludable para un día completo.

Criterios asociados: 1.2

Desglose / evidencia: Vinculación directa por contenido: el criterio 1.2 menciona expresamente la alimentación saludable.

UNIDAD 5. DEPORTES INDIVIDUALES

Actividad 5.1. Nombra tres deportes individuales.

Criterios asociados: 2.1

Desglose / evidencia: Vinculación orientativa: el documento incluye proyectos motores individuales, pero nombrar deportes no acredita por sí solo el criterio 2.1.

Actividad 5.2. Explica las normas básicas de uno de esos deportes.

Criterios asociados: 3.3

Desglose / evidencia: Vinculación orientativa: puede relacionarse con respeto a los demás y convivencia, pero el criterio 3.3 requiere evidencias de habilidades sociales, diálogo y respeto a la diversidad.

UNIDAD 6. DEPORTES COLECTIVOS

Actividad 6.1. Completa una tabla con el número de jugadores y el objetivo de fútbol, baloncesto, balonmano y voleibol.

Criterios asociados: 3.2

Desglose / evidencia: Vinculación orientativa: el criterio 3.2 aborda la colaboración, toma de decisiones, roles y responsabilidades en producciones motrices colectivas; la ficha escrita solo aporta evidencia parcial.

Actividad 6.2. Escribe tres normas básicas de tu deporte preferido.

Criterios asociados: 3.3

Desglose / evidencia: Vinculación orientativa: se relaciona con respeto y convivencia; para evaluar plenamente el criterio se necesitan también evidencias prácticas de diálogo y respeto a la diversidad.

UNIDAD 7. JUEGOS POPULARES Y TRADICIONALES

Actividad 7.1. Nombra cuatro juegos populares o tradicionales.

Criterios asociados: 3.2

Desglose / evidencia: Vinculación orientativa: el criterio 3.2 menciona especialmente la colaboración a través de juegos; nombrarlos no evidencia por sí solo la colaboración práctica.

Actividad 7.2. Explica cómo se juega a uno de los juegos anteriores.

Criterios asociados: 3.2 y 3.3

Desglose / evidencia: Vinculación orientativa: las reglas pueden relacionarse con roles, responsabilidades, cooperación y convivencia. La práctica del juego permitirá observar mejor estos criterios.

UNIDAD 8. EXPRESIÓN CORPORAL

Actividad 8.1. Explica qué es la expresión corporal.

Criterios asociados: 2.1

Desglose / evidencia: Vinculación orientativa: el criterio 2.1 incluye proyectos motores; esta definición teórica no basta para evidenciar su ejecución.

Actividad 8.2. Explica para qué sirve la comunicación corporal.

Criterios asociados: 3.3

Desglose / evidencia: Vinculación orientativa: puede conectar con habilidades sociales, respeto y comunicación, aunque el criterio se demuestra especialmente en situaciones reales de interacción.

Actividad 8.3. Diseña o describe una coreografía de seis movimientos.

Criterios asociados: 2.1 y 3.2

Desglose / evidencia: Vinculación orientativa: 2.1 si la coreografía se planifica, revisa y mejora; 3.2 si es cooperativa y se asumen roles y responsabilidades.

4. OBSERVACIONES PARA LA EVALUACIÓN

El documento adjunto no presenta un criterio oficial individualizado para cada una de las actividades del cuaderno; aporta los criterios 1.2, 1.5, 2.1, 3.2 y 3.3. Por ello, el cuadro de cada actividad distingue entre la referencia literal del criterio y la vinculación orientativa con la tarea. No se han inventado códigos de criterios que no aparecen en el documento.

Para una evaluación completa de los criterios que exigen comportamientos prácticos —especialmente 2.1, 3.2 y 3.3— conviene complementar las respuestas escritas con observación directa, autoevaluación o coevaluación en actividades motrices, juegos y tareas cooperativas.

Lista de comprobación del alumnado

☐	He contestado todas las actividades y he revisado mis respuestas.
☐	He entregado el cuaderno en la fecha indicada.
☐	He preparado los contenidos para la prueba escrita.
☐	He tenido en cuenta la salud, la seguridad, el respeto y la cooperación.

Observaciones del profesor/a:

_____

_____