I.E.S.O. PINARES DE PEDRAJAS

Junta de Castilla y León

EVALUACIÓN 1º ESO

AÑO 2026/2027

Víctor Fernández Herrero

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 del tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD3, CD4, CPSAA2**,** CPSAA4.

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.*

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM1, STEM3, CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CE2**,** CE3.

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.*

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC1, CC2, CC3, CCEC3.

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.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL1, CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3**,** CCEC4.

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.*

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM2, STEM5, CC4, CE1**,** CE3.

2. Criterios de evaluación, indicadores de logro y contenidos que se asocia.

Criterios de evaluación	Peso CE	Contenidos de materia	Indicadores de logro	Peso IL
1.1 Establecer y ejecutar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)	5%	A1-3 B1-7	1.1.1 Diseña tareas siguiendo un estilo de vida activo.	2,5%
			1.1.2 Realiza actividad física orientado al desarrollo de las capacidades físicas respetando su propia realidad.	2,5%
1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos subjetivos sencillos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)	5%	A1-3 B1-7	1.2.1 Se activa de forma autónoma interiorizando rutinas.	2,5%
			1.2.2 Dosifica el esfuerzo aplicando mecanismos de control de la intensidad.	2,5%
1.3 Empezar a reconocer en sus rutinas diarias errores de aplicación de una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)	5%	A1-3 B1-7	1.3.1 Incorpora rutinas de alimentación siguiendo un estilo saludable.	2,5%
			1.3.2 Realiza actividades posturales, de respiración y relajación respetando su identidad corporal.	2,5%
1.4 Empezar a incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de	5%	A1-3 B1-7	1.4.1 Adopta hábitos saludables aplicando normas de higiene.	2,5%

Criterios de evaluación	Peso CE	Contenidos de materia	Indicadores de logro	Peso IL
higiene después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA2)			1.4.2 Incorpora prácticas motrices saludables interiorizando rutinas.	2,5%
1.5 Comenzar a adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)	5%	A1-3 B1-7	1.5.1 Adopta medidas para la prevención de lesiones procediendo de forma responsable	2,5%
			1.5.2 Reconoce situaciones de riesgo actuando con prevención.	2,5%
1.6 Conocer los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)	5%	A1-3 B1-7	1.6.1 Reconoce los protocolos ante situaciones de emergencia actuando de forma responsable.	2,5%
			1.6.2 Aplica medidas de primeros auxilios ente situaciones de emergencia.	2,5%
1.7 Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en la salud y en la convivencia, evitando activamente la reproducción de aquellas que sean nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo. (STEM2, STEM5, CPSAA2)	5%	A1-3 B1-7	1.7.1 Rechaza estereotipos sociales adoptando actitudes comprometidas.	2,5%
			1.7.2 Rechaza comportamientos negativos para la salud siguiendo criterios científicos.	2,5%
1.8 Explorar diferentes recursos digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)	5%	A1-3 B1-7	1.8.1 Utiliza recursos digitales aplicando métodos seguros.	2,5%
			1.8.2 Maneja aplicaciones digitales vinculados a la AF y deporte mostrando autonomía.	2,5%
1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, analizando, seleccionando y comunicando información relevante y elaborando documentos propios. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)	5%	A1-3 B1-7	1.9.1 Maneja las TIC mostrando eficacia.	2,5%
			1.9.2 Selecciona información relacionada con la AF realizando conclusiones en un soporte adecuado.	2,5%
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)	5%	C1-6 D1-4	2.1.1 Desarrolla proyectos motores realizando autoevaluaciones como estrategia de aprendizaje.	2,5%
			2.1.2 Desarrolla proyectos motores cooperativos incluyendo coevaluaciones.	2,5%
2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, con una limitada incertidumbre, aplicando principios	5%	C1-6 D1-4	2.2.1 Actúa ante situaciones de incertidumbre mostrando habilidades de adaptación.	2,5%

Criterios de evaluación	Peso CE	Contenidos de materia	Indicadores de logro	Peso IL
básicos de 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 de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)			2.2.2 Aplica procesos de percepción, decisión y ejecución manifestando automatismos.	2,5%
2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices con progresiva autonomía. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)	5%	C1-6 D1-4	2.3.1 Muestra dominio corporal actuando con autonomía al emplear componentes cualitativos	2,5%
			2.3.2 Manifiesta dominio corporal procediendo con autonomía al emplear componentes cuantitativos.	2,5%
2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de estas. (CPSAA1, CE2, CE3)	5%	C1-6 D1-4	2.4.1 Muestra esfuerzo y superación participando en diferentes situaciones motrices.	2,5%
			2.4.2 Acepta feedback como parte fundamental del aprendizaje mostrando receptividad.	2,5%
3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)	5%	D1-4	3.1.1 Realiza actividades motrices mostrando deportividad en todo momento.	2,5%
			3.1.2 Participa en la organización de tareas motrices rechazando prácticas antideportivas.	2,5%
3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)	5%	D1-4	3.2.1 Participa en proyectos motores mostrando actitudes de cooperación y colaboración.	2,5%
			3.2.2 Toma decisiones relacionadas con la asignación de roles y tiempo de práctica mostrando progresiva autonomía.	2,5%
3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la resolución de	5%	D1-4	3.3.1 Muestra habilidades sociales relacionándose con el resto de participantes.	2,5%

Criterios de evaluación	Peso CE	Contenidos de materia	Indicadores de logro	Peso IL
conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)			3.3.2 Demuestra respeto ante la diversidad posicionándose frente a actuaciones discriminatorias.	2,5%
4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto a la cultura castellana y leonesa como a otras, favoreciendo su conservación. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	5%	E1-4	4.1.1 Valora la cultura tradicional castellana y leonesa practicando diversas modalidades.	2,5%
			4.1.2 Contextualiza la influencia del deporte en la sociedad comprendiendo sus orígenes y evolución.	2,5%
4.2 Participar en 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. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	5%	E1-4	4.2.1 Actúa de forma comprometida en relación a los estereotipos de género en contextos motrices.	2,5%
			4.2.2 Identifica los factores que contribuyen a comportamientos mostrando comprensión.	2,5%
4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)	5%	E1-4	4.3.1 Realiza composiciones individuales o colectivas, mostrando coordinación.	2,5%
			4.3.2 Ejecuta diversas técnicas expresivas manifestando autonomía en el uso del cuerpo y el movimiento.	2,5%
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)	5%	F1-7	5.1.1 Disfruta de actividades físico deportivas en el entorno actuando con comportamientos sostenibles.	2,5%
			5.1.2 Muestra consciencia medio-ambiental minimizando el impacto de sus actuaciones.	2,5%
5.2 Iniciar la práctica de actividades físicodeportivas en el medio natural y urbano, applying normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4)	5%	F1-7	5.2.1 Asume responsabilidades en el medio natural y urbano organizando actividades físico-deportivas.	2,5%
			5.2.2 Aplica normas de seguridad realizando tareas en diferentes entornos.	2,5%

3. Instrumentos de evaluación.

Los instrumentos de evaluación serán variados para facilitar y asegurar la evaluación integral del alumno permitiendo una valoración objetiva del mismo.

Se utilizarán los siguientes instrumentos de evaluación:

Prueba práctica: 63% de la nota final.

Prueba oral: 6% de la nota final

Trabajos:10% de la nota final.

Registro anecdótico: 7% de la nota final.

Guía de observación: 14% de la nota final.

4. Criterios de calificación.

Los referentes para la evaluación del alumno son los **criterios de evaluación**, de tal forma que la calificación de las diferentes evaluaciones será la relación directa de los criterios de evaluación trabajados en las unidades didácticas de dicha evaluación. Para ello se utilizarán los instrumentos de evaluación anteriormente mencionado que tendrán un peso determinado en cada unidad.

Unidades Didácticas	Peso
SA 1	3%
SA 2	12%
SA 3	14%
SA 4	8%
SA 5	14%
SA 6	12%
SA 7	8%
SA 8	12%
SA 9	10%
SA 10	5%

La entrega de trabajos, actividades o tareas se realizarán en fecha y hora. La entrega de un día de retraso significará la reducción de 1 punto del mismo y si la entrega se realizara dos días después no se tendrá en cuenta para la evaluación.

Se destaca la valoración de manera continua del material obligatorio para las clases de educación física: ropa deportiva, camiseta de cambio y útiles de aseo. No traer este material obligatorio el alumno será amonestado y durante esa hora deberá realizar un trabajo asignado por el profesor y entregado al finalizar la sesión.

En lo referente al redondeo de la nota final de la evaluación, se subirá a la nota superior a partir del 0,7, siempre y cuando ésta sea superior a 5, es decir, se hará truncamiento con la nota que sea inferior a 5.