

3º ESO EDUCACIÓN FÍSICA

Se impartirán, previsiblemente, las siguientes unidades de planificación:

UNIDAD 1.- CONDICIÓN FÍSICA: MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO: CONTINUOS, FRACCIONADOS, EMOM, AMRAP.

UNIDAD 2.- CONDICIÓN FÍSICA: ADAPTACIONES DEL ORGANISMO AL ESFUERZO. PLANIFICACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA ADAPTADA A LA SALUD

UNIDAD 3.- COMBAS

UNIDAD 4.- BÁDMINTON

UNIDAD 5.- EDUCACIÓN FÍSICA Y SOCIEDAD: MITOS Y FALSAS CREENCIAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

UNIDAD 6.- BALONMANO

UNIDAD 7- EDUCACIÓN FÍSICA Y SOCIEDAD: HISTORIA DEL DEPORTE DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO

UNIDAD 8.- SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE. PLATO DE HARVARD.

UNIDAD 9.- BÉISBOL

UNIDAD 10: EDUCACIÓN POSTURAL E HIGIENE. PRIMEROS AUXILIOS

UNIDAD 11: ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL Y URBANO

UNIDAD 12: SEVILLANAS

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Los que se recogen en la Programación, atendiendo a la legislación vigente:

REAL DECRETO 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria (BOE 76, de 30/03/2022).

Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y a las diferencias individuales, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre las diferentes etapas educativas.



COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	UNIDAD ASOCIADA
<i>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.</i> CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4.	1.1. Establecer y organizar secuencias de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial, aplicando de manera autónoma diferentes instrumentos de autoevaluación para ello y haciendo uso de recursos digitales respetando, aceptando y valorando la propia realidad e intensidad corporal y la de los demás.	EFI.3.A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. EFI.3.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento. EFI.3.B.5. Herramientas digitales para la gestión de actividad física.	1
	1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, tomando conciencia e interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	EFI.3.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento. EFI.3.A.1.3. Alimentación saludable (dieta mediterránea, plato de Harvard) y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables o fraudulentas. Alimentos no saludables) EFI.3.A.1.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. EFI.3.A.1.5. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). EFI.3.A.1.6. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. EFI.3.A.1.7. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la AF.	1,2,8,10,
	1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, identificando situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	EFI.3.B.1. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física EFI.3.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. EFI.3.B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.	1,10
	1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando con apoyos puntuales medidas específicas de primeros auxilios.	EFI.3.B.8. Actuaciones críticas ante accidentes.	10
	1.5. Identificar y valorar críticamente estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual vinculados a la actividad física y deportiva, así como los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.	EFI.3.B.5. Herramientas digitales para la gestión de actividad física. EFI.3.D.2.3. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices	6,9
	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.3.B.5. Herramientas digitales para la gestión de actividad física. EFI.3.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.	1

<i>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.</i> <i>CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.</i>	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y promover una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, mejorando con ello actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.	EFI.3.B.1. Elección de la práctica física: usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización. EFI.3.B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. EFI.3.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas complejas en situaciones motrices individuales EFI.3.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. EFI.3.D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso.	1,2,11
	2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, aprovechando las propias capacidades e iniciando la automatización de procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando de forma guiada sobre las soluciones y resultados obtenidos.	EFI.3.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. EFI.3.C.1.3. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil EFI.3.C.1.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones. Individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. EFI.3.C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo. EFI.3.C.4.1. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema y resolución acorde a los recursos disponibles.	4,6,9
	2.3. Evidenciar progresión en el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas con apoyo ocasional en algún tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	EFI.3.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. EFI.3.C.2.1. Esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz para resolverla adecuadamente. EFI.3.C.3.1. Desarrollo de las CFB orientadas a la salud. EFI.3.C.3.2. Planificación para el desarrollo de las CFB: fuerza y resistencia. EFI.3.C.3.3. Sistemas de entrenamiento.	1,2
	3.1. Practicar y participar activamente una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	EFI.3.D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso. EFI.3.D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación. EFI.3.D.2.1 Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. EFI.3.D.2.2 Respeto a las reglas: juego limpio en el deporte y la AF. EFI.3.D.2.3. 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.	1,3,4,6,9
	3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	EFI.3.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.	3

3. <i>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.</i> CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.	3.3. Relacionarse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y 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, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.	EFI.3.D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso. EFI.3.D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación. EFI.3.D.2.1 Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. EFI.3.D.2.2 Respeto a las reglas: juego limpio en el deporte y la AF. EFI.3.D.2.3. 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.	1,3,4,6,9
--	--	--	------------------

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. CP3, CD3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CEEC4.	4.1. Identificar influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con Andalucía. 4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo de Andalucía. 4.3. Representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionalmente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad, desde una pedagogía crítica y creativa.	EFI.3.E.3.1. Manifestaciones de la cultura motriz vinculada a Andalucía: juegos, bailes y danzas. El Flamenco. EFI.3.E.4.1. El deporte en Andalucía. EFI.3.E.5. 1. Los Juegos Olímpicos. La aportación de Andalucía en los Juegos Olímpicos. EFI.3.E.2.1. Historia del deporte desde la perspectiva de género. EFI.3.E.2.2. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura...) EFI.3.E.2.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. EFI.3.C.2.1. Esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz para resolverla adecuadamente. EFI.3.C.4.1 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles. EFI.3.E.1.1. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.	12 5,7 3,6,12
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. STEM5, CD1, CD2, CC4, CE1, CE3.	5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos andaluces, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando con cierto grado de autonomía el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y promoviendo actuaciones sencillas intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. 5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano andaluz, asumiendo con ayuda algunas responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas bajo supervisión.	EFI.3.F.3. Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad. EFI.3.F.4. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. EFI.3.B.7. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad. EFI.3.B.9. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Protocolo RCP. EFI.3.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. EFI.3.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares). EFI.3.F.3. Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad. EFI.3.F.5. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.	11 11

SABERES BÁSICOS:

Bloque A. Vida activa y saludable

Bloque B. Organización y gestión de la actividad física

Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices

Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz

Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

CALIFICACIÓN FINAL EN EVALUACIÓN ORDINARIA DE JUNIO:

La calificación ha de ser establecida tomando como referencia la superación de las competencias específicas de la materia. Para ello, se tendrán como referentes los criterios de evaluación, a través de los cuales se valorará el grado de consecución de las competencias específicas. Debido al carácter formativo y continuo de la evaluación se irán realizando actividades y pruebas de refuerzo de todos aquellos criterios que el alumnado no consiga superar.

RECUPERACIÓN DE LA MATERIA DEL CURSO ANTERIOR

En su caso: Informe favorable del profesor del curso en que se encuentre (30%). Un trabajo sobre los contenidos impartidos el curso anterior (70%).