

## PROGRAMACIÓN SIMPLIFICADA EDUCACIÓN FÍSICA DE 3º ESO

### OBJETIVOS

<b>VINCULACIÓN OBJETIVOS DE MATERIA CON LOS DE ETAPA</b>	
<b>OBJETIVOS DE E.F. SECUNDARIA</b>	<b>OBJ. RD1105/2014 D111/2016</b>
1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.	<b>K</b>
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.	<b>B K</b>
3. Desarrollar y consolidar hábitos saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.	<b>B G K</b>
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.	<b>B K</b>
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto	<b>K</b>
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artística, expresiva y comunicativa de carácter individual y grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.	<b>C D L K</b>
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.	<b>A B C K</b>
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físico-deportivas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.	<b>F G K</b>
9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.	<b>K J DECRETO: B</b>
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad físico-deportivo, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.	<b>G K</b>
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.	<b>A C J K</b>

12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.	<b>E</b>
--	----------

<b>OBJETIVOS 3º ESO</b>	<b>OBJ. EF</b>
a.1.1.Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática de actividad física adecuada en su desarrollo personal y en las mejoras de las condiciones de la calidad de vida y de la salud.	<b>1 8</b>
a.1.2.Conocer y aplicar las nociones básicas de primeros auxilios, higiene postural y la alimentación relacionada con la actividad física y la salud así como protocolos de emergencia de protección del entorno.	<b>1 2 3 8</b>
a.1.3.Ser capaz de valorar su CFB y CM como punto de partida para trabajar de forma autónoma, a través de métodos enfocados a la salud, la condición física y motriz, teniendo en cuenta los factores que intervienen en el desarrollo de la misma.	<b>2</b>
a.1.4.Elaborar calentamientos específicos al inicio de la parte principal y aplicar las técnicas de recuperación tras el esfuerzo.	<b>3 5</b>
a.1.5.Identificar la frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores de la intensidad del esfuerzo.	<b>2 3</b>
a.1.6.Apreciar la riqueza e importancia de los juegos populares, tradicionales, alternativos y predeportivos como elemento socializador, siendo capaces de aceptar las diferencias de sexo y raza como un elemento enriquecedor personal, valorándose el deporte andaluz como parte del acervo cultural autonómico.	<b>9 10 11</b>
a.1.7.Analizar situaciones del mundo real deportivo utilizando correctamente las fuentes de información, desarrollando actitudes de tolerancia y deportividad ante el rol de participante y espectador.	<b>10 11 12</b>
a.1.8.Adquirir y perfeccionar las habilidades específicas de las actividades físico deportivas individuales, colectivos y de adversario, incidiendo tanto en los aspectos técnicos como en los tácticos y reglamentarios.	<b>7</b>
a.1.9.Participar, independientemente y siendo conscientes del nivel de ejecución técnico-táctico alcanzado, en situaciones reales de juegos solventando exitosamente determinadas situaciones motrices.	<b>7 11</b>
a.1.10.Conocer y experimentar técnicas básicas de relajación, especialmente la de Jacobson como medio para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida cotidiana o derivada de la práctica de actividad física deportiva	<b>3</b>
a.1.11.Conocer los elementos básicos de la expresión corporal y desarrollarla a través de juegos, improvisaciones (ind-colec), bailes, danzas...	<b>6</b>
a.1.12.Elaborar y producir una composición de una manifestación expresiva ajustada a un ritmo prefijado o una intencionalidad.	<b>4 6</b>
a.1.13.Participar en actividades y juegos en el medio natural (orientación, escalada, cabuyería, senderismo... )aplicando las técnicas de seguridad y prevención adquiridas y respetando las normas de uso para la conservación del medio.	<b>4 9</b>
a.1.14.Concienciar y valorar la importancia de ocupar y gestionar el tiempo de ocio a través de actividades físico- deportivas, así como su consolidación como hábito rutinario.	<b>1 4</b>

## CONTENIDOS

	<b>3ºESO</b>
--	--------------

<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.</li> <li>- Características de las actividades físicas saludables.</li> <li>- Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.</li> <li>- La alimentación, la actividad física y la salud.</li> <li>- Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.</li> <li>- La recuperación tras el esfuerzo.</li> <li>- Técnicas de recuperación.</li> <li>- Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.</li> <li>- Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</li> <li>- Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.</li> <li>- Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.</li> <li>- Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</li> <li>- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.</li> <li>- La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.</li> <li>- Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.</li> <li>- El fomento de los desplazamientos activos.</li> <li>- Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</li> <li>- Norma P.A.S., soporte vital básico.</li> <li>- Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</li> </ul>
<b>CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.</li> <li>- Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.</li> <li>- Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.</li> <li>- Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.</li> <li>- Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.</li> <li>- La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.</li> </ul>

<b>JUEGOS Y DEPORTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas.</li> <li>- Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. Juegos populares y tradicionales.</li> <li>- Juegos alternativos y predeportivos.</li> <li>- Los golpes. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.</li> <li>- Puestos específicos.</li> <li>- La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.</li> <li>- Situaciones reales de juego. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.</li> <li>- Análisis de situaciones del mundo deportivo real.</li> <li>- Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</li> <li>- Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.</li> <li>- La actividad física y la corporalidad en el contexto social.</li> <li>- Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos.</li> <li>- El deporte en Andalucía</li> </ul>
<b>EXPRESIÓN CORPORAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.</li> <li>- El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.</li> <li>- Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.</li> <li>- Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.</li> <li>- Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</li> <li>- Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.</li> <li>- Participación creativa en montajes artístico-expresivo y ajustadas a la intencionalidad de estos.</li> <li>- El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.</li> <li>- Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.</li> <li>- Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.</li> <li>- Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.</li> <li>- Técnicas de progresión en entornos no estables.</li> <li>- Técnicas básicas de orientación.</li> <li>- Elección de ruta, lectura continua, relocalización.</li> <li>- Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.</li> <li>- Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.</li> <li>- Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</li> <li>- Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.</li> </ul>

## COMPETENCIAS CLAVES

Teniendo como referencia *el RD1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria y Obligatoria y del bachillerato y la Orden del 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria*

*Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, e regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado*

### **Secundaria**

La materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave. Esta ayuda al desarrollo de **las competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT)** ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación- oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.)

La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las **competencias sociales y cívicas (CSC)** fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y deportes, las normas de seguridad vial, la prevención de lesiones, los primeros auxilios, etc. Son elementos de la Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad.

La Educación Física contribuye al desarrollo de la competencia **aprender a aprender (CAA)** potenciando las capacidades de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumnado diseñar así, su propio plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a cruciales para la adquisición de esta competencia

**El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)** será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal. Asimismo, se trabajará la **competencia lingüística (CCL)** a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. Esta materia también contribuye al desarrollo de la **competencia conciencia y expresiones culturales (CEC)** a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artísticas-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

Finalmente, la Educación Física facilita el desarrollo de la **competencia digital en el alumnado (CD)** con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.

### **PROCEDIMIENTOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

A continuación, se expondrá una concreción de y vinculación de los criterios de evaluación de cada curso relacionados con las Competencias Claves y los criterios de evaluación comunes en el Proyecto de Centro.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN 3º ESO Y COMP. CLAVES</b>	<b>C.E. COMUNES PC</b>
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	<b>B</b> <b>C</b>

2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.	<b>C</b> <b>E</b>
3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	<b>B</b> <b>C</b>
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.	<b>C</b> <b>G</b>
5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.	<b>C</b> <b>G</b>
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.	<b>C</b> <b>G</b>
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP.	<b>A</b> <b>C</b> <b>D</b>
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.	<b>A</b> <b>B</b> <b>C</b>
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.	<b>B</b> <b>C</b>
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.	<b>B</b> <b>C</b> <b>E</b>

**A continuación, se** establecerá una concreción de los criterios de evaluación tomando como referencia los estándares de aprendizaje establecidos en el RD. 1105/2014.

#### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN 3º ESO Y COMP. CLAVES/ EA**

**CRITERIO 1.** Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

### **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE/ IL**

- 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
- 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades

**CRITERIO 2.** Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.

### **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE/ IL**

- 2.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 2.2. Crea Pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

**CRITERIO 3.** Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

### **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE/ IL**

- 3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico- deportivas de oposición o de colaboración – oposición propuestas.
- 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.
- 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
- 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

**CRITERIO 4.** Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.

### **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE/ IL**

- 4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
- 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
- 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.

<p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>
<p><b>CRITERIO 5.</b> Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.</p>
<p><b><u>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE/ IL</u></b></p> <p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable y lúdico.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
<p><b>CRITERIO 6.</b> Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.</p>
<p><b><u>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE/ IL</u></b></p> <p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
<p><b>CRITERIO 7.</b> Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP.</p>
<p><b><u>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE/ IL</u></b></p> <p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
<p><b>CRITERIO 8.</b> Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.</p>
<p><b><u>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE/ IL</u></b></p> <p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>
<p><b>CRITERIO 9.</b> Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones</p>



motrices que conlleven, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.

#### **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE/ IL**

9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

**CRITERIO 10.** Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.

#### **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE/ IL**

10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

#### **●Procedimientos de evaluación**

Atendiendo a la **Orden ECD 65/2015**, los procedimientos de evaluación serán utilizables, como la observación sistemática del trabajo de los alumnos, las pruebas orales y escritas, el portfolio, los protocolos de registro, o los trabajos de clase, permitirán la integración de todas las competencias en un marco de evaluación coherente.

Además teniendo en cuenta el **Artículo 15 de la Orden del 14 de julio**, *el profesorado llevará a cabo la evaluación, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna y de su maduración personal en relación con los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria y las competencias clave. A tal efecto, utilizará diferentes procedimientos, técnicas o instrumentos como pruebas, escalas de observación, rúbricas o portfolios, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación y a las características específicas del alumnado.*

<b>BLOQUE CONTENIDOS 3º ESO</b>	<b>CRITERIOS EVALUACIÓN</b>	<b>PONDERACIÓN</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>	<b>COMPETENCIAS CLAVES</b>
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>	4	9 %	HOJAS DE OBSERVACIÓN RÚBRICAS	CMCT, CAA
	5	16%	HOJAS DE OBSERVACIÓN RÚBRICAS PRUEBAS FÍSICAS	CMCT, CAA

	6	3 %	HOJAS DE OBSERVACIÓN RÚBRICAS TRABAJOS ESCRITOS EXÁMENES ESCRITOS	CMCT, CAA, CSC
	7	16 %	HOJAS DE OBSERVACIÓN RÚBRICAS	CAA, CSC, SIEP
	9	16 %	HOJAS DE OBSERVACIÓN RÚBRICAS	CCL, CSC
<b>CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ</b>	4	9 %	HOJAS DE OBSERVACIÓN RÚBRICAS	CMCT, CAA
	5	16 %	HOJAS DE OBSERVACIÓN RÚBRICAS PRUEBAS FÍSICAS	CMCT, CAA
	7	16 %	HOJAS DE OBSERVACIÓN RÚBRICAS	CAA, CSC, SIEP
<b>JUEGOS Y DEPORTE</b>	1	7 %	HOJAS DE OBSERVACIÓN RÚBRICAS	CMCT, CAA, CSC, SIEP
	3	13 %	HOJAS DE OBSERVACIÓN RÚBRICAS	CMCT, CAA, CSC, SIEP
	5	16 %	HOJAS DE OBSERVACIÓN RÚBRICAS PRUEBAS FÍSICAS	CMCT, CAA
	7	16 %	HOJAS DE OBSERVACIÓN RÚBRICAS	CAA, CSC, SIEP
	8	5 %	HOJAS DE OBSERVACIÓN RÚBRICAS	CMCT, CAA, CSC
	9	16 %	HOJAS DE OBSERVACIÓN RÚBRICAS	CCL, CSC
	10	4 %	HOJAS DE OBSERVACIÓN RÚBRICAS TRABAJOS ESCRITOS	CCL, CD, CAA
<b>EXPRESIÓN CORPORAL</b>	2	11 %	HOJAS DE OBSERVACIÓN RÚBRICAS	CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC
	7	16 %	HOJAS DE OBSERVACIÓN RÚBRICAS	CAA, CSC, SIEP
<b>ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL</b>	9	16 %	HOJAS DE OBSERVACIÓN RÚBRICAS	CCL, CSC

<b>MEDIO NATURAL</b>	8	5 %	HOJAS DE OBSERVACIÓN RÚBRICAS	CMCT, CAA, CSC
	7	16 %	HOJAS DE OBSERVACIÓN RÚBRICAS	CAA, CSC, SIEP

**Promoción:** seguimos lo especificado en los criterios de evaluación del Plan de Centro.

### **Metodología**

Vamos a exponer específicamente las estrategias metodológicas a llevar a cabo desde la materia de Educación Física:

- Los estilos de enseñanza y aprendizaje y las estrategias metodológicas utilizadas generarán climas de aprendizaje que contribuyan óptimamente al desarrollo integral del alumnado y a la mejora de su calidad de vida.

- Es esencial que el profesorado de Educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de estilos, técnicas y estrategias de enseñanza y aprendizaje, que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave adaptándose al grupo, a cada alumno y alumna y a los contenidos a trabajar. Se utilizarán tanto técnicas reproductivas como de indagación siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado. Se buscará desarrollar distintas habilidades y estilos cognitivos.

- La Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades. El género como construcción social todavía conserva estereotipos que determinan que algunas actividades y prácticas físicas sean consideradas más apropiadas para las chicas que para los chicos, o viceversa.

- La Educación Física ofrecerá un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades, preservando la seguridad afectiva y emocional del alumnado. Los contenidos se abordarán desde una perspectiva de igualdad real y efectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado. Asimismo, se fomentará la actividad física inclusiva, respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado.

- La Educación Física propiciará ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc. Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz.

- En relación a la realización de las tareas se buscará implicar responsablemente al alumnado en su proceso de aprendizaje, promoviendo el establecimiento de sus propias metas, y orientándolo hacia la autonomía en la organización y realización del trabajo. Se diseñarán actividades variadas, de interés para el alumnado y que requiera de su implicación, ofreciéndole posibilidades de elección desarrollando así, en mayor grado, la capacidad de responsabilidad y de elección. El alumnado podrá participar en la toma de decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades, y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles en la

realización de las tareas. En relación a la evaluación, se fomentará la evaluación compartida, promoviendo también la autoevaluación del alumnado.

- La Educación Física proporcionará al alumnado técnicas de concentración, relajación, toma de conciencia, gestión y autorregulación emocional, aplicables a la vida cotidiana.

- Se reconocerá y apoyará el progreso del alumnado, partiendo y respetando sus características individuales. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados para la motivación del alumnado en su progreso y evolución, por lo que se utilizarán diferentes tipos de feedback adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad del profesorado va a favorecer una visión positiva del alumnado hacia la práctica física y su aprendizaje, eliminando estereotipos sobre la misma.

- Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar protocolos de actuación en caso de accidente.

- Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado. Para ello se fomentará un uso adecuado de Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo de esta etapa educativa.

- Como ya se dijo anteriormente, para el desarrollo de los contenidos de esta materia cobra especial importancia la realización de actividades complementarias o extraescolares, pudiéndose establecer acuerdos y alianzas externas con entidades y organizaciones del entorno así como la colaboración con las familias del alumnado. La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los espacios naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida.

- Finalmente, destacar que para el logro de una Educación Física de calidad y, por ende, la mejora de la Educación en general, es necesaria la evaluación de todos los elementos y factores implicados en el proceso de enseñanza y aprendizaje: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, etc.

---

