

DEPARTAMENTO: Educación Física
MATERIA: Educación Física
NIVEL: 3º ESO

DESCRIPTORES ASOCIADOS (Competencias clave)	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CALIFICACIÓN %	SABERES BÁSICOS MÍNIMOS	
				Nomenclatura	Desarrollo
CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4	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.	1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, aplicando de manera autónoma diferentes herramientas informáticas que permitan la autoevaluación y el seguimiento de la evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás.	3,3	EFI.4.A.1.1. EFI.4.B.5.	Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
		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.	3,3	EFI.4.A.1.2. EFI.4.A.1.3. EFI.4.A.1.4.	Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable (dieta mediterránea, plato de Harvard) y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.



				EFI.4.A.1.5. EFI.4.B.2. EFI.4.B.3. EFI.4.B.5.	Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
		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.	3,3	EFI.4.B.2. EFI.4.B.3. EFI.4.B.7.	Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.
		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.	3,3	EFI.4.B.8.	Prevención de accidentes en las prácticas motrices.
		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	3,3	EFI.4.A.1.6. EFI.4.A.2.1.	Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Suplementación y dopaje en el deporte.



		<p>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.</p>		<p>EFI.4.A.2.2. EFI.4.A.3.2. EFI.4.A.3.3. EFI.4.B.5. EFI.4.B.6. EFI.4.D.2.3. EFI.4.E.5.</p>	<p>Riesgos y condicionantes éticos. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. 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. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. Deporte y perspectiva de género.</p>
		<p>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.</p>	<p>3,3</p>	<p>EFI.4.B.5. EFI.4.B.6.</p>	<p>Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. 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.</p>
<p>CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3</p>	<p>2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución,</p>	<p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo,</p>	<p>6,6</p>	<p>EFI.4.B.1.</p>	<p>Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades</p>



	<p>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.</p>	<p>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.</p>		<p>EFI.4.B.4.</p> <p>EFI.4.C.1.1.</p> <p>EFI.4.C.1.2.</p> <p>EFI.4.C.5.</p> <p>EFI.4.C.6.</p> <p>EFI.4.D.1.</p> <p>EFI.4.D.2.1.</p>	<p>de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. 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.</p> <p>Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</p> <p>Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</p> <p>Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</p> <p>Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.</p> <p>Autorregulación emocional.</p> <p>Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p>
		<p>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.</p>	<p>6,6</p>	<p>EFI.4.C.1.1.</p> <p>EFI.4.C.1.3.</p>	<p>Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</p> <p>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 y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un</p>



				EFI.4.C.1.4.	móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.
				EFI.4.C.1.5.	Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
				EFI.4.C.4.	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.
				EFI.4.C.5.	Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.
		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.	6,6	EFI.4.C.1.1.	Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.
				EFI.4.C.2.	Esquema corporal: Toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.
				EFI.4.C.3.	Capacidades condicionales.
				EFI.4.C.4.	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.
				EFI.4.C.5.	Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible

					de acuerdo a los recursos disponibles.
CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	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.	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.	6,6	EFI.4.A.3.1. EFI.4.D.1. EFI.4.D.2.1. EFI.4.D.2.2. EFI.4.D.2.3.	Exigencias y presiones de la competición. Autorregulación emocional. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. 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.
		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.	6,6	EFI.4.B.4. EFI.4.C.5. EFI.4.D.2.1. EFI.4.E.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. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.

		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, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.	6,6	EFI.4.D.1. EFI.4.D.2.1.	Autorregulación emocional. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
CP3, CD3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	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.	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.	6,6	EFI.4.A.2.2. EFI.4.E.1. EFI.4.E.6. EFI.4.E.7.	Riesgos y condicionantes éticos. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos. Manifestaciones de la cultura motriz vinculada a Andalucía: juegos, bailes y danzas. El Flamenco.
		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.	6,6	EFI.4.A.3.3. EFI.4.E.5.	Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Deporte y perspectiva de género.

		4.3. Representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente 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.	6,6	EFI.4.C.2. EFI.4.E.2. EFI.4.E.3. EFI.4.E.4.	Esquema corporal: Toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.
STEM5, CD1, CD2 CC4, CE1, CE3	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.	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.	10	EFI.4.F.3. EFI.4.F.4. EFI.4.F.7.	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. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
		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.	10	EFI.4.B.7. EFI.4.F.1. EFI.4.F.2. EFI.4.F.3.	Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares). 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.4.F.5.	Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.
--	--	--	--	------------	--

PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Pruebas escritas.
- Pruebas orales.
- Exposiciones.
- Cuestionarios.
- Revisión de fichas del libro o de clase.
- Trabajos de clase.
- Trabajos de casa.
- Trabajos de investigación.
- Rúbricas.
- Cuaderno del alumno.
- Fichas de autoevaluación.
- Test de condición física para evaluar las capacidades físicas básicas de nuestros alumnos/as: Test de Ruffier Dickson, test de Cooper, carrera continuada, salto horizontal, lanzamiento de balón medicinal (3 kg-2kg), test de abdominales en 30", prueba 5 X 10 de velocidad, flexión profunda de tronco...
- Pruebas de coordinación y equilibrio.
- Test de agilidad.
- Circuitos deportivos.
- Pruebas de campo.
- Realización de pruebas prácticas de los aprendizajes adquiridos.
- Valoración del desarrollo individual de las clases.
- Trabajos teóricos llevados a la práctica.
 - La observación sistemática directa en diferentes situaciones (clase, recreo, competición, actividades extraescolares...).
 - Registro anecdótico del profesor.
 - Listado de control.
 - Escala de verificación de comportamientos y actitudes elaborada por el profesor.