RESUMEN PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
EDUCACIÓN FÍSICA 3º E.S.O.

O. INTRODUCCIÓN.

La Educación Física como parte integrante de la cultura de nuestra sociedad, tiene que contribuir en esta etapa a transmitir al alumnado los conocimientos necesarios vinculados con la salud y la utilización constructiva del ocio desde una perspectiva crítica, que le permita de forma autónoma el desarrollo personal de sus capacidades motrices, cognitivas, sociales e individuales, desde las posibilidades que le brindan el cuerpo y el movimiento.

1. COMPETENCIAS CLAVE.

Según la **Orden de 14 de Julio de 2016**, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, la materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave.

a) Competencia matemática y competencia básica en ciencias y tecnología (CMCT).

b) Competencias sociales y cívicas (CSC).

c) Competencia aprender a aprender (CAA).

d) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).

e) Competencia en comunicación lingüística (CCL).

f) Competencia conciencia y expresiones culturales (CEC).

g) Competencia digital (CD).

2. OBJETIVOS.

Según la **Orden de 14 de Julio de 2016**, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, la enseñanza de la Educación física en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de la 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.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre la misma de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludable, 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.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativa, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizado el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y práctica de ocio activo.
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.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
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.
10. Desarrollar la capacidad crítica respeto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
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.
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.

3. CONTENIDOS.

3.1. Secuenciación de contenidos por bloques.

3º de E.S.O.

SALUD Y CALIDAD DE VIDA

• Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
• Actitud crítica con las actividades que tienen efectos negativos para la salud.
• La alimentación, la actividad física y la salud.
  – Fundamentos de una dieta equilibrada. Pirámide de alimentos y tipos de alimentos.
  – Composición corporal, balance energético y dieta equilibrada.
  – Análisis de los propios hábitos de alimentación.
• Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
• La recuperación tras el esfuerzo. Técnicas de recuperación. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
• Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables.
• Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
• Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas (sobre todo en el trabajo de fuerza y flexibilidad), como medio de prevención de lesiones.
• Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
• 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.

- El fomento de los desplazamientos activos.
- Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultados del proceso de búsqueda, análisis y selección de la información relevante.

CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

- Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades física básicas. Pautas de correcta utilización.
- Puesta en práctica de los métodos y los sistemas de mejora de las distintas capacidades físicas, especialmente las relacionadas con la salud.
- Aplicación autónoma de pruebas de valoración de las diferentes capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud.
- Control de esfuerzo físico a través de la frecuencia cardiaca y de las sensaciones subjetivas.

JUEGOS Y DEPORTES

- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de la modalidad de oposición seleccionada. (Deportes de raqueta)
- Adquisición de los medios técnico-tácticos, la táctica y del reglamento de la modalidad de cooperación-oposición seleccionada. (Deportes colectivos)
  - La organización de ataque y de defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
  - Puestos específicos.
  - La oportunidad de soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicación a otras situaciones similares.
  - Situaciones reales de juego.
- Realización de juegos y deportes alternativos.
- Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador/a.
- Análisis de situaciones del mundo deportivo real.
- Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
- Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respeto a un modelo técnico-táctico.
- Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos.
- El deporte en Andalucía.

EXPRESIÓN CORPORAL

- Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.
- Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.
- Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.
- Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

- 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.
- La orientación como técnica de progresión en el medio natural.
- Aplicación de técnicas de orientación en entornos adaptados como el propio centro y si hay posibilidad, en entornos cercanos.
- Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.

- Fomento de medias preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
- Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

3.2. Distribución temporal de los contenidos.

EDUCACIÓN FÍSICA 3º ESO						
Bloques temáticos	**Nº**	**Títulos unidades didácticas**	**Horas**	**Trimestre**		
				1º	**2º**	**3º**
SALUD Y CALIDAD DE VIDA	3	"¡NO DE CUALQUIER MANERA!". Posturas corporales correctas en la práctica de actividad física.	4	X		
CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	1	ASPECTOS A RECORDAR SOBRE EL CALENTAMIENTO. EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO.	4	X		
	2	"NOS PONEMOS EN FORMA III". Sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas básicas.	12	X		
JUEGOS Y DEPORTES	4	"DISFRUTAMOS CON EL DISCO VOLADOR".	4	X		
	6	"JUGAMOS AL BALONCESTO".	8		X	
	7	"JUGAMOS AL FÚTBOL SALA".	6		X	
	8	"DISFRUTAMOS JUGANDO AL BÁDMINTON".	10			X
EXPRESIÓN CORPORAL	10	"BAILAMOS". Las coreografías de baile.	6		X	
ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL	5	LA CARRERA DE ORIENTACIÓN.	8			X
	9	"NOS VAMOS A LA PLAYA" (Actividades físico-recreativas en la playa)	6			X

4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE.

3º ESO

Criterios de evaluación	***C.C.***	***Estándares de aprendizaje evaluables***
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y	CMCT CAA	- Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.

habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	CSC SIEP	- Demuestra conocimientos sobre los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de la modalidad seleccionada. - Aplica los fundamentos técnico-tácticos de la modalidad ajustando su realización a los condicionantes de mayor relevancia presentes en la práctica. - Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de los fundamentos técnicos-tácticos de la modalidad respecto a sus niveles previos.
1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	CCL CAA CSC SIEP CEC.	- Pone en práctica composiciones grupales de carácter rítmico. - Utiliza las técnicas y recursos rítmico-expresivos atendiendo a criterios de creatividad, sincronización y correcta ejecución en las composiciones puestas en práctica.
1. 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	- Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad. - Pone en práctica aspectos básicos de la táctica individual y/o grupal de la modalidad buscando cumplir el objetivo de la acción de juego. - Se coordina con sus compañeros/as para poner en práctica aspectos básicos de la táctica grupal de la modalidad. - Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.
1. 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.	- Describe los aspectos básicos de una dieta equilibrada relacionándolos con una mejor calidad de vida. - Identifica la relación entre su gasto energético y su aporte calórico, relacionándolo con la salud. - Analiza su propia dieta y propone cambios para que sea más saludables. - Adapta la intensidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia cardíaca y las sensaciones de esfuerzo percibido. - Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de actividades físicas.

1. 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.	- Conoce los métodos de trabajo de las distintas capacidades físicas y las pautas para su correcta aplicación. - Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar las distintas capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud. - Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud. - Alcanza niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud, acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.
1. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.	CMCT CAA CSC	- Diseña y pone en práctica calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la cama de la sesión de forma autónoma. - Utiliza distintas técnicas de relajación como medio de disminución de tensiones físicas y emocionales.
1. 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.	- Muestra una actitud crítica frente a determinados comportamientos relacionados con la actividad física deportiva ya sea en la faceta de practicante o en la de espectador. - 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. - Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. - Participa con interés, desinhibición e iniciativa en las clases.
1. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	CMCT CAA CSC	- Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. - Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico deportivas. - 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.

1. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas 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	- Identifica las características de las actividades físicas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. - Adopta de forma autónoma las normas de prevención y de seguridad propias de las actividades físicas desarrolladas.
1. 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 exposición y argumentaciones de los mismos.	CCL CD CAA	- Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para ampliar sus conocimientos y/o elaborar trabajos sobre los contenidos de la Educación Física, realizando exposiciones si fuera necesario. - Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.
1. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	CMTC CAA CSC SIEP	- Participa de forma responsable y respetuosa en las actividades físicas en el medio natural y urbano propuestas. - Conoce las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural aplicándolas de forma autónoma en situaciones variadas. - Utiliza con eficacia las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales. - Identifica las posibilidades que ofrece el entorno natural próximo para la aplicación de la actividad físico-deportiva en el medio natural.

5. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

El Departamento de Educación Física a la hora de establecer la calificación tendrá en cuenta los siguientes criterios:

- El <u>alumnado con faltas de asistencia o prácticas sin realizar</u> (justificadas o no), deberá realizar y entregar la ficha-sesión (ficha donde realizan un registro del trabajo realizado por sus compañeros en la sesión práctica), con la finalidad de poder recuperar los contenidos tratados en esas clases. En caso de no haber asistido a clase preguntará al profesor/a y compañeros sobre el trabajo realizado en clase para poder realizar la ficha-sesión.
- El <u>alumnado que tengan un problema salud</u> que les impida realizar la práctica con absoluta normalidad, <u>traerán un justificante médico</u> al comienzo del curso (o en el momento en que se produzca el percance) donde se especifique: qué lesión tiene, qué tipo de ejercicios no puede realizar y el tiempo aproximado de duración del reposo.

En el caso de que un alumno/a no pueda (por motivos médicos debidamente justificados) realizar alguna de las sesiones prácticas de la materia, deberá registrar en una ficha-sesión la práctica llevada a cabo por sus compañeros. Si el problema de salud es de larga duración (más de dos semanas) además de las fichas sobre las sesiones prácticas realizadas y entregadas diariamente, deberá realizar algún trabajo teórico-práctico (elegido por la profesor/a) que compense lo realizado por el resto del alumnado. Estos trabajos deberán ser debidamente realizados y entregados en la fecha acordada.

Además, dichos alumnos/as estarán a disposición de la profesora para colaborar en la sesión, ayudando en la organización y puesta en marcha de la misma.

- La carpeta de E.F.

  Según se vayan trabajando las distintas unidades didácticas de la materia, el profesor/a pondrá a disposición de los alumnos/as a través de la plataforma Moodle/Google Classroom los apuntes y fichas correspondientes.

  El alumnado irá guardando sus apuntes y fichas en una carpeta que solo sea para E.F. Dicha carpeta la llevará siempre que tenga clase de Educación Física. En cualquier momento del trimestre el profesor/a podrá pedir los apuntes y fichas a los alumnos/as para poder poner la nota de esa evaluación.
- Cada evaluación y tras la observación diaria del alumnado en clase (diario de sesiones o cuaderno de notas del profesor/a), se establecerá una nota teniendo en cuenta los siguientes aspectos:
  - Participación, esfuerzo, implicación en las tareas online no presenciales.
  - Participación, esfuerzo, implicación en las clases prácticas presenciales.
    - En caso de falta a clase por un motivo debidamente justificado o no, el alumnado deberá hacer entrega de la ficha-sesión o trabajo compensatorio, con el fin de recuperar los contenidos trabajados dicho día.
    - En el caso de no realizar una práctica por motivos de salud debidamente justificados o no, el alumnado deberá hacer entrega de la ficha-sesión, con el fin de recuperar los contenidos trabajados dicho día.
    - Además, en este apartado se establecerá una nota cada evaluación a partir de la observación diaria del profesor/a sobre cómo ha sido el nivel de esfuerzo e implicación del alumnado durante las clases de E.F.
  - Actitud del alumnado hacia las normas establecidas en EF, tales como; traer indumentaria deportiva adecuada para las prácticas, asearse al final de la sesión práctica, uso adecuado de material e instalaciones deportivas, respeto a compañeros o profesor/a, puntualidad…

Porcentajes de calificación en 3º ESO

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE REFERIDOS A	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN (%)
		3º
Analizar, valorar, identificar y conocer los	• **Prueba escrita.** Sobre contenidos teórico-prácticos desarrollados.	40 %
	• **Trabajos:**	

aspectos teóricos y/o teórico-prácticos.	- Fichas o trabajos teórico-prácticos. - Carpeta de EF del alumno (apuntes, actividades y/o tareas, fichas teóricas…). - Trabajos de investigación, análisis de artículos, videos…	
Valoración y desarrollo de la puesta en práctica de los contenidos, progreso y mejora de cualidades físicas y habilidades motrices que se trabajan durante cada evaluación.	• **Fichas de recogida de datos (pruebas prácticas):** - Test de valoración de la Condición Física. - Prácticas evaluables (sesiones carrera continua, dirigir calentamiento práctico, aplicación de primeros auxilios…) - Rúbricas para evaluación de habilidades específicas deportivas. - Rúbricas para la evaluación de actividades de expresión corporal. - Rúbricas para la evaluación de distintas técnicas en actividades en el medio natural.	30 %
La participación, esfuerzo, implicación y actitud del alumnado hacia las normas establecidas en EF (puntualidad, buen uso de material e instalaciones deportivas, medidas de seguridad, hábitos higiénicos y de salud, tolerancia, deportividad…).	• **Diario de sesiones o cuaderno de notas del profesor /a.** - Observación del alumnado y registro de datos referentes al grado de participación, esfuerzo, implicación y actitud hacia las normas establecidas en EF. - Registro de datos sobre las tareas online (no presenciales). • **Coevaluación:** los alumnos/as evalúan a sus compañeros en cuanto a su participación, esfuerzo e implicación y actitud hacia las normas establecidas en EF rellenando un cuestionario. • **Autoevaluación:** los alumnos/as valoran su grado de participación, esfuerzo, implicación y actitud hacia las normas establecidas en EF rellenando un cuestionario.	30 %

Más concretamente, los criterios de evaluación establecidos, al no ser directamente evaluables necesitamos de los estándares de aprendizaje, entendidos estos como especificaciones de los criterios de evaluación y que muestran comportamientos observables. Para la valoración de dichos estándares de aprendizaje se aplicarán distintos instrumentos de evaluación los cuales tendrán un peso o porcentaje en cada evaluación (lo establecido en el cuadro anterior). A partir de la información obtenida con los distintos instrumentos de evaluación, con el fin de ofrecer una información lo más objetiva posible al alumnado y su familia, **distribuiremos diferentes porcentajes o peso de la calificación a cada uno de los criterios de evaluación**, que expresen el resultado final de cada evaluación y de todo el curso a través de la aplicación Idoceo o a mano.

Para el alumno/a con evaluación negativa en junio, se elaborará un informe individualizado sobre los criterios y estándares de aprendizajes evaluables no alcanzados, así como los contenidos relacionados con los mismos y la propuesta de actividades de recuperación. Dicho proceso de recuperación podrá incluir:

- Presentación de trabajos y fichas (según los contenidos a recuperar por el alumno)
- Prueba escrita.
- Prueba práctica.