

GUÍA DEL ESTUDIANTE

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

ETAPA	SECUNDARIA	CURSO	3º
ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA	TIPO DE ASIGNATURA	
DEPARTAMENTO	EDUCACIÓN FÍSICA	HORAS SEMANALES	2
JEFE/A DE DEPARTAMENTO	JORGE FERRER	PROFESORADO QUE LA IMPARTE	JORGE FERRER; LUIS MORATA

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA

La educación basada en competencias permite definir los resultados del aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para que los alumnos y las alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

La materia Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados sobre todo a la conducta motora; para su consecución no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno: de este modo, el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar los sentimientos vinculados a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales como el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto a las normas, y la seguridad entre otras. Asimismo, la Educación Física está vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud, a través de acciones que ayuden a la adquisición y consolidación de hábitos responsables de actividad física regular y la adopción de actitudes críticas ante prácticas individuales, grupales y sociales no saludables, fundamentalmente en lo relacionado con las enfermedades de origen cardiovascular.

La competencia motriz evoluciona a lo largo de la vida de las personas y desarrolla la inteligencia para saber qué hacer, cómo hacerlo, cuándo y con quién en función de los condicionantes del entorno.

Disfrutar de una adecuada competencia motriz permite al alumno (al ciudadano, en definitiva) disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se le puedan presentar, siendo estas propias de las actividades físico-deportivas o vinculadas a la actividad humana en su conjunto. Para conseguir esa adecuada

GUÍA DEL ESTUDIANTE

competencia, las acciones motrices que el alumno maneje deberán alcanzar un grado de complejidad significativamente mayor que el utilizado en Educación Primaria. Entre los procesos implícitos en la conducta motriz hay que destacar el percibir, interpretar, analizar, decidir, ejecutar y evaluar los actos motores; entre los conocimientos más destacables que se combinan con dichos procesos están, además de los correspondientes a las diferentes actividades físicas, los relacionados con la corporeidad, con el movimiento, con la salud, con los sistemas de mejora de las capacidades motrices, con las medidas preventivas y de seguridad ante riesgos o accidentes y con los usos sociales de la actividad física, entre otros; y entre las actitudes se encuentran las derivadas de la valoración y el sentimiento acerca de sus propias limitaciones y posibilidades, el disfrute de la práctica y la relación con los demás.

CONCRECIÓN CURRICULAR

COMPETENCIA ESPECÍFICA	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.	SABERES BÁSICOS
	<p>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 con autonomía 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</p> <p>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.</p>	<p>EFI.3.A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.</p> <p>EFI.3.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física</p> <p>EFI.3.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.</p> <p>EFI.3.A.1.3. 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).</p> <p>EFI.3.A.1.4. Educación postural: movimientos, posturas y</p>

GUÍA DEL ESTUDIANTE

	<p>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.</p> <p>4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando con apoyos puntuales medidas específicas de primeros auxilios.</p> <p>5. Identificar y valorar críticamente estereotipos sociales asociados al ámbito de los 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.</p>	<p>estiramientos ante dolores musculares.</p> <p>EFI.3.A.1.5. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.</p> <p>EFI.3.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.</p> <p>EFI.3.B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.</p> <p>EFI.3.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física</p> <p>EFI.3.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.</p> <p>EFI.3.B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.</p> <p>EFI.3.B.7. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.</p> <p>EFI.3.B.8. Prevención de accidentes en las prácticas motrices</p> <p>EFI.3.A.1.6. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).</p> <p>EFI.3.A.2.1. Suplementación y dopaje en el deporte.</p> <p>EFI.3.A.2.2. Riesgos y condicionantes éticos.</p> <p>EFI.3.A.3.2. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.</p> <p>EFI.3.A.3.3. Efectos negativos de</p>
--	--	---

GUÍA DEL ESTUDIANTE

	<p>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>los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). EFI.3.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la 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. 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. EFI.3.E.5. Deporte y perspectiva de género</p> <p>EFI.3.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la 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</p>
<p>CRITERIO DE EVALUACIÓN ASOCIADO</p>		
<p>COMPETENCIA ESPECÍFICA</p>	<p>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</p>	<p>SABERES BÁSICOS</p>

GUÍA DEL ESTUDIANTE

	<p>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>CRITERIO DE EVALUACIÓN ASOCIADO</p>	<p>1.Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, utilizando con apoyo ocasional estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, reconociendo y desarrollando así actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p> <p>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</p>	<p>EFI.3.B.1. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.</p> <p>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.</p> <p>EFI.3.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</p> <p>EFI.3.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</p> <p>EFI.3.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</p> <p>EFI.3.C.6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.</p> <p>EFI.3.D.1. Autorregulación emocional</p> <p>EFI.3.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices</p> <p>EFI.3.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para</p>

GUÍA DEL ESTUDIANTE

en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando de forma guiada sobre las soluciones y resultados obtenidos

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.

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 y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un 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 y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

EFI.3.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

EFI.3.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponible

EFI.3.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.

EFI.3.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.3.C.3. Capacidades condicionales

EFI.3.C.4. Habilidades motrices

GUÍA DEL ESTUDIANTE

		<p>específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p> <p>EFI.3.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</p>
CRITERIO DE EVALUACIÓN ASOCIADO		

CRITERIO DE EVALUACIÓN ASOCIADO		
CRITERIO DE EVALUACIÓN ASOCIADO		
COMPETENCIA ESPECÍFICA	<p>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</p>	SABERES BÁSICOS

GUÍA DEL ESTUDIANTE

	<p>los diferentes espacios en los que se participa.</p>	
<p>CRITERIO DE EVALUACIÓN ASOCIADO</p>	<p>1. Practicar y participar activamente en 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.</p> <p>2.Cooperar 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.</p> <p>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</p>	<p>.FI.3.A.3.1. Exigencias y presiones de la competición. EFI.3.D.1. Autorregulación emocional 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 los distintos niveles de deporte y actividad física. 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, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p> <p>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.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles EFI.3.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. EFI.3.E.4. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos</p> <p>EFI.3.D.1. Autorregulación emocional EFI.3.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices</p>

GUÍA DEL ESTUDIANTE

	actuaciones discriminatorias y la violencia	
CRITERIO DE EVALUACIÓN ASOCIADO		

CRITERIO DE EVALUACIÓN ASOCIADO		
CRITERIO DE EVALUACIÓN ASOCIADO		
COMPETENCIA ESPECÍFICA	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.	SABERES BÁSICOS
	1. Identificar influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes,	FI.3.A.2.2. Riesgos y condicionantes éticos.

GUÍA DEL ESTUDIANTE

CRITERIO DE EVALUACIÓN ASOCIADO

evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con Andalucía.

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

3. Representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionalmente 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.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.

EFI.3.E.6. Influencia del deporte en la cultura actual:

deporte e intereses políticos y económicos.

EFI.3.E.7. Manifestaciones de la cultura motriz vinculada a Andalucía: juegos, bailes y danzas. El Flamenco.

EFI.3.A.3.3. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).

EFI.3.E.5. Deporte y perspectiva de género

EFI.3.E.5.1. Historia del deporte desde la perspectiva de género.

EFI.3.E.5.2. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros).

EFI.3.E.5.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.

EFI.3.E.5.4. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia

EFI.3.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.3.E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.

EFI.3.E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.

EFI.3.E.4. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.

GUÍA DEL ESTUDIANTE

CRITERIO DE EVALUACIÓN ASOCIADO		

CRITERIO DE EVALUACIÓN ASOCIADO		
CRITERIO DE EVALUACIÓN ASOCIADO		
COMPETENCIA ESPECÍFICA	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	SABERES BÁSICOS
CRITERIO DE EVALUACIÓN ASOCIADO	1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos andaluces, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando con cierto grado ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y promoviendo actuaciones sencillas intencionadas dirigidas a la conservación y	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

GUÍA DEL ESTUDIANTE

	<p>mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen</p> <p>2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano andaluz, asumiendo con ayuda y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas bajo supervisión.</p>	<p>mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.</p> <p>EFI.3.F.5. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> <p>EFI.3.B.7. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.</p> <p>EFI.3.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos.</p> <p>EFI.3.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).</p> <p>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.</p> <p>EFI.3.F.4. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.</p> <p>EFI.3.F.7. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p>
<p>CRITERIO DE EVALUACIÓN ASOCIADO</p>		

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Situaciones-problemas para las habilidades motrices y aspectos técnicos y tácticos de los diferentes juegos y deportes.
- Pruebas objetivas: exámenes prácticos y teóricos de los contenidos trabajados durante el curso. Ocasionalmente se encomendarán trabajos sobre los contenidos teóricos y prácticos

GUÍA DEL ESTUDIANTE

trabajados.

- Listas de control y fichas de observación para la participación y actitud en clase y en actividades complementarias
- Fichas de observación del trabajo diario en clase, participación, colaboración, en definitiva actitud hacia la materia, los compañeros, el profesor y el material.
- Rúbricas de análisis de las situaciones de aprendizaje

Utilizaremos como instrumentos los exámenes teóricos, tests de condición física, rúbricas de evaluación listas de observación de lo aprendido así como para el seguimiento de la participación en clase, etc.

MATERIALES, RECURSOS DIDÁCTICOS Y PLATAFORMAS EDUCATIVAS

Materiales: Los materiales utilizados son los propios de Educación física: material deportivo, balones, colchonetas, redes y postes, rocódromo, combas, material alternativo...

Recursos didácticos: Audiovisuales, informáticos, documentos impresos (no usamos libro de texto), artículos relacionados con la actividad física...

Plataformas educativas:

- Jorge Ferrer: Moodle
- Luis Morata: Moodle
- Juanjo Lozano: Classroom