

Guía Docente de Educación Física

Etapa	Educación Secundaria Obligatoria				
Curso	Tercer Curso				
Asignatura	Educación Física (bilingüe)				
Tipo	Materia Común	Horas Semanales	2	Departamento	Educación Física
Competencias					
Competencias Clave					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Comunicación en comunicación lingüística. 2. Competencia plurilingüe. 3. Competencia matemática y en ciencia, tecnología e ingeniería. 4. Competencia digital. 5. Competencia personal, social y de aprender a aprender. 6. Competencia ciudadana. 7. Competencia emprendedora. 8. Competencia en conciencia y expresión culturales. 					
Competencias Específicas					
<ol style="list-style-type: none"> 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 2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. 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. 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 					

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.

Criterios de evaluación

Competencia específica 1

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 1.5. Identificar y valorar críticamente estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual vinculados a la actividad física y deportiva, así como los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.
- 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.

Competencia específica 2

- 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y promover una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, mejorando con ello actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.
- 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.
- 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.

Competencia específica 3

- 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.
- 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.
- 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.

Competencia específica 4

- 4.1. Identificar influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con Andalucía.
- 4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo de Andalucía.
- 4.3. Representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando 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.

Competencia específica 5

- 5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos andaluces, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando con cierto grado de autonomía el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y promoviendo actuaciones sencillas intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.
- 5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano andaluz, asumiendo con ayuda algunas responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas bajo supervisión.

Saberes básicos

A. Vida activa y saludable

EFI.4.A.1. Salud física

EFI.4.A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.

EFI.4.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.

EFI.4.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).

EFI.4.A.1.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.

EFI.4.A.1.5. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

EFI.4.A.1.6. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).

EFI.4.A.1.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.

EFI.4.A.1.8. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

EFI.4.A.2. Salud social

EFI.4.A.2.1. Suplementación y dopaje en el deporte.

EFI.4.A.2.2. Riesgos y condicionantes éticos.

A.3. Salud mental

EFI.4.A.3.1. Exigencias y presiones de la competición.

EFI.4.A.3.2. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.

EFI.4.A.3.3. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).

EFI.4.A.3.4. Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

B. Organización y gestión de la actividad física

- EFl.4.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.
- EFl.4.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.
- EFl.4.B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.
- EFl.4.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.
- EFl.4.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- EFl.4.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.
- EFl.4.B.7. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.
- EFl.4.B.8. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.
- EFl.4.B.9. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.
- EFl.4.B.10. Actuaciones críticas ante accidentes.
- EFl.4.B.11. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Soporte vital básico (SVB).
- EFl.4.B.12. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices

EFl.4.C.1. Toma de decisiones

- EFl.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.
- EFl.4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.
- EFl.4.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.
- EFl.4.C.1.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.
- EFl.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.

EFl.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.

EFl.4.C.3. Capacidades condicionales

- EFl.4.C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.
- EFl.4.C.3.2. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.
- EFl.4.C.3.3. Sistemas de entrenamiento.

- EFl.4.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.
- EFl.4.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.
- EFl.4.C.6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

EFI.4.D.1. Autorregulación emocional

EFI.4.D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.

EFI.4.D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

EFI.4.D.2. Habilidades sociales

EFI.4.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

EFI.4.D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.

EFI.4.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.

E. Manifestaciones de la cultura motriz

EFI.4.E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.

EFI.4.E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.

EFI.4.E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.

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

EFI.4.E.5. Deporte y perspectiva de género

EFI.4.E.5.1. Historia del deporte desde la perspectiva de género.

EFI.4.E.5.2. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros).

EFI.4.E.5.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.

EFI.4.E.5.4. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.

EFI.4.E.6. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

EFI.4.E.7. Manifestaciones de la cultura motriz vinculada a Andalucía: juegos, bailes y danzas. El Flamenco.

EFI.4.E.8. El deporte en Andalucía.

EFI.4.E.9. Los Juegos Olímpicos

EFI.4.E.9.1. Repercusión cultural, económica y política de los juegos olímpicos.

EFI.4.E.9.2. La aportación de Andalucía a los Juegos Olímpicos.

EFI.4.E.9.3. Los juegos olímpicos desde la perspectiva de género.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

EFI.4.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos.

EFI.4.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).

EFI.4.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.4.F.4. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

EFI.4.F.5. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.

EFI.4.F.6. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos urbanos y naturales de la red de espacios protegidos andaluces.
 EFI.4.F.7. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

Vinculos entre competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos

Competencias específicas	C. de evaluación	Saberes básicos
<p>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.</p>	1.1.	EFI.4.A.1.1. EFI.4.B.5.
	1.2.	EFI.4.A.1.2. EFI.4.A.1.3. EFI.4.A.1.4. EFI.4.A.1.5. EFI.4.B.2. EFI.4.B.3. EFI.4.B.5.
	1.3.	EFI.4.B.2. EFI.4.B.3. EFI.4.B.7.
	1.4.	EFI.4.B.8.
	1.5.	EFI.4.A.1.6. EFI.4.A.2.1. 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.
	1.6.	EFI.4.B.5. EFI.4.B.6.
<p>2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>	2.1.	EFI.4.B.1. EFI.4.B.4. EFI.4.C.1.1. EFI.4.C.1.2. EFI.4.C.5. EFI.4.C.6. EFI.4.D.1. EFI.4.D.2.1.

	2.2.	EFI.4.C.1.1. EFI.4.C.1.3. EFI.4.C.1.4. EFI.4.C.1.5. EFI.4.C.4. EFI.4.C.5.
	2.3.	EFI.4.C.1.1. EFI.4.C.2. EFI.4.C.3. EFI.4.C.4. EFI.4.C.5.
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.	EFI.4.A.3.1. EFI.4.D.1. EFI.4.D.2.1. EFI.4.D.2.2. EFI.4.D.2.3.
	3.2.	EFI.4.B.4. EFI.4.C.5. EFI.4.D.2.1. EFI.4.E.4.
	3.3.	EFI.4.D.1. EFI.4.D.2.1.
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.	EFI.4.A.2.2. EFI.4.E.1. EFI.4.E.6. EFI.4.E.7.
	4.2.	EFI.4.A.3.3. EFI.4.E.5.
	4.3.	EFI.4.C.2. EFI.4.E.2. EFI.4.E.3. EFI.4.E.4.
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.	EFI.4.F.3. EFI.4.F.4. EFI.4.F.5.
	5.2.	EFI.4.B.7. EFI.4.F.1. EFI.4.F.2.

EFI.4.F.3.
EFI.4.F.4.
EFI.4.F.7.

Metodología. Situaciones de aprendizaje

1. Las situaciones de aprendizaje implican la realización de un conjunto de actividades articuladas que el profesor llevará a cabo para lograr que el alumnado desarrolle las competencias específicas en un contexto determinado.
2. La metodología tendrá un carácter fundamentalmente activo, motivador y participativo, partirá de los intereses del alumnado, favorecerá el trabajo individual, cooperativo y el aprendizaje entre iguales y la utilización de enfoques orientados desde una perspectiva de género, e integrará referencias a la vida cotidiana y al entorno inmediato.
3. Las situaciones de aprendizaje serán diseñadas de manera que permitan la integración de los aprendizajes, poniéndolos en relación con distintos tipos de saberes básicos y utilizándolos de manera efectiva en diferentes situaciones y contextos.
4. La metodología aplicada en el desarrollo de las situaciones de aprendizaje estará orientada al desarrollo de competencias específicas, a través de situaciones educativas que posibiliten, fomenten y desarrollen conexiones con las prácticas sociales y culturales de la comunidad.
5. En el desarrollo de las distintas situaciones de aprendizaje se favorecerá el desarrollo de actividades y tareas relevantes, haciendo uso de recursos y materiales didácticos diversos.

Bibliografía

Libro de texto

No hay

Otras lecturas

Enlaces de interés

Evaluación, instrumentos para la evaluación y criterios de calificación

Evaluación

El profesorado llevará a cabo la evaluación del alumnado, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna en relación con los criterios de evaluación y el grado de desarrollo de las competencias específicas u objetivos de la materia.

Instrumentos para la evaluación

Para la evaluación del alumnado se utilizarán diferentes instrumentos tales como cuestionarios, formularios, presentaciones, exposiciones orales, edición de documentos, pruebas, escalas de observación, rúbricas o portfolios, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación y a las características específicas del alumnado.

Criterios de calificación

1. Los criterios de evaluación han de ser medibles. Para ello, se establecerán indicadores de logro de los criterios, en **soportes tipo rúbrica**.
2. Los grados o indicadores de desempeño de los criterios de evaluación se habrán de ajustar a las graduaciones de insuficiente (del 1 al 4), suficiente (del 5 al 6), bien (entre el 6 y el 7), notable (entre el 7 y el 8) y sobresaliente (entre el 9 y el 10).
3. La **totalidad de los criterios de evaluación contribuyen en la misma medida, al grado de desarrollo de la competencia específica**, por lo que tendrán el mismo valor a la hora de determinar el grado de desarrollo de la misma.
4. Los criterios de calificación están basados en la superación de los criterios de evaluación y, por tanto, de las competencias específicas, y estarán recogidos en las programaciones didácticas.