



DATOS DEL ÁREA

Área/Asignatura:	EDUCACIÓN FÍSICA
Nivel educativo:	Educación Secundaria
Curso:	SECUNDARIA 3

1.- COMPETENCIAS

El área de Educación Física permite activar al alumno a nivel motriz, cognitivo, social y, además, facilitar la adquisición de todas las competencias clave fomentando en todo momento un aprendizaje significativo. Es importante destacar que el currículo de Educación secundaria menciona la competencia motriz fundamental para el desarrollo de las otras siete competencias. Todo esto se llevará a cabo a través de la adquisición de las diferentes competencias básicas:

Comunicación lingüística (CCL)

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)

Competencia digital (CD)

Aprender a aprender (CAA)

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)

Conciencia y expresiones culturales (CEC)

2.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

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

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



3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando los fundamentos técnico-tácticos y las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. (CMCT, CAA, CSC, SIEP)
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad físico-deportiva, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. (CMCT, CAA)
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)
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad físico-deportiva, relacionándolas con las características de las mismas. (CMCT, CAA, CSC)
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 los demás y aceptando sus diferencias y aportaciones. (CAA, CSC, SIEP)
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. (CMCT, CAA, CSC)
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas, analizando las características de las mas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. (CCL, CSC)
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)
11. Participar en actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural, realizando carreras de orientación y aplicando técnicas específicas del deporte de orientación. (CMCT, CAA, CSC, SIEP)

3.- CONTENIDOS

Bloque 1. SALUD Y CALIDAD DE VIDA

- Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad físico- deportiva.



- Técnicas de recuperación.
- Adaptaciones orgánicas relacionadas con la actividad física de forma sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de práctica físico- deportiva.
- Características para la actividad física sea saludable. Actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- La higiene y los hábitos de vida saludable.
- Hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida.
- Calentamiento específico.
- Responsabilidad y respeto a las normas.
- Fomento de los desplazamientos activos.
- Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia. Norma P.A. S., soporte vital básico.
- Tecnologías de la información y de la comunicación.

Bloque 2. CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

- Capacidades físicas y motrices.
- Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.
- Pruebas para medir las capacidades físicas y motrices.
- Métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices. Su aplicación de forma autónoma.

Bloque 3. JUEGOS Y DEPORTES

- Iniciación a los deportes individuales: bádminton, tenis de mesa, palas, etc. Evaluación de la ejecución. Fases de ejecución.



- Autoexigencia y superación como medio para mejorar.
- Deportes colectivos: Voleibol y baloncesto.
- Tolerancia y deportividad.
- Trabajo en equipo.
- Origen del deporte e historia de los Juegos Olímpicos.
- El deporte en Andalucía.

Bloque 4. EXPRESION CORPORAL

- Bailes latinos, de salón, danzas del mundo, bailes dirigidos, etc.
- Improvisación como medio de comunicación espontánea.

Bloque 5. ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

- Orientación. Elección de ruta. Lectura continua. Relocalización.
- Posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico deportivas.
- El entorno como lugar común para la realización de actividades físico- deportivas, y la necesidad de conservarlo.
- Medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
- Cabuyería.
- Juegos de aventura con cuerdas y juegos de escalada.

4.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La evaluación final se realizará aplicando una media aritmética con decimales de las tres evaluaciones trimestrales. La nota reflejada en Séneca en las tres evaluaciones trimestrales será truncada, tendiendo al entero inmediatamente inferior si se está en el rango de x,00 al x,75. Se tenderá a redondear la nota al entero superior desde el x,76 al x,99. El hecho de truncar en las evaluaciones trimestrales, nunca perjudicará la nota ordinaria de junio porque, para la media, se



tomarán las notas reales con decimales obtenidas en cada evaluación y se aplicará la regla del redondeo.

5.- RECURSOS

Los recursos usados se encontrarán en la plataforma de e-learning Aprendemos.

6.- ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Se realizarán las adaptaciones oportunas en los siguientes aspectos:

- Exámenes: se adaptarán los contenidos y criterios de calificación y evaluación de los exámenes siempre que exista un desfase madurativo de al menos dos años con respecto al curso actual. En caso de que el desfase sea inferior a este tiempo, se harán adaptaciones en la metodología de realización de los mismos.
- Trabajos: todos los trabajos serán en grupo por lo que no está programada ninguna adaptación especial.
- Práctica: la imposibilidad de participar en la práctica de la asignatura por cuestiones médicas se verá compensada con algún trabajo de clase sobre los contenidos trabajados que permita una evaluación del alumno.

7.- RECUPERACIÓN DEL ÁREA

PARA ALUMNOS CON EL ÁREA NO SUPERADA DE CURSOS ANTERIORES:

Realizarán las actividades, tareas y pruebas que correspondan al curso en el que se encuentren y esos datos serán los que se tendrán en cuenta para aprobar la del curso anterior.

PARA ALUMNOS REPETIDORES:

Solo se llevaría a cabo con ellos algún Plan específico en caso de que hubiesen repetido con EF suspensa. En ese caso, se observarían sus dificultades en la evaluación inicial (pruebas escritas, físicas y autovalorativas) y se adaptarían las actividades en las que se encontrase alguna dificultad modificando tanto contenidos como criterios de evaluación si fuese necesario.

PARA RECUPERAR LA ASIGNATURA EN LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE:

La prueba extraordinaria de septiembre constará de un trabajo escrito que contendrá contenidos de los bloques no superados, el cual deberá ser presentado el día que especifique el informe de recuperación de áreas no superadas entregado en junio. La nota final de de septiembre se



corresponderá con la nota de dicho trabajo que será valorado en una escala del 0 al 10.