

1

Concreción curricular de la materia:

EDUCACIÓN FÍSICA

1.1

Elementos curriculares del nivel:

3º ESO

1.1.1

Competencias específicas

La adaptación curricular de la asignatura que se ha adoptado para este curso escolar 23-24 ha sido sin la presencialidad de la asignatura de sus dos horas lectivas, evitando así que el alumnado asista por las tardes a clase y pueda aumentar sus horas de descanso. Por tanto, los criterios y saberes que el alumnado verá para este curso escolar serán los trabajados en los entrenamientos de los planes, que conformarán la nota de la asignatura .

Competencia específica 1: Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada, y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental

Criterios de evaluación

- 1.1. Utilizar los recursos de su entorno relacionados con la actividad física, la alimentación y el bienestar personal, aplicando propuestas básicas de mejora de la salud física, mental y social.
- 1.2. Aplicar los conocimientos anatómico-fisiológicos adquiridos a la creación de un plan de mantenimiento y mejora de la condición física personal.
- 1.3. Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo.

Saberes básicos

- Bloque 1. Vida activa y saludable.
 - * Conductas para la mejora de la salud física, mental y social
 - * Elementos del aparato locomotor relacionados con la motricidad.
 - * Calentamiento general: partes esenciales.
 - * Calentamiento específico autónomo.
 - * Métodos de relajación y estiramientos.

- Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física
 - * Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables.
 - * Higiene y actividad física.
- Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices
 - * Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad

Competencia específica 2: Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuadas.

Criterios de evaluación

- 2.1 Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.
- 2.2. Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.
- 2.3. Reconocer los aspectos culturales y sociales que rodean el fenómeno deportivo tomando conciencia de sus valores positivos y de los aspectos que generan desigualdad en diferentes contextos de actuación.

Saberes básicos

- Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física
 - * Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables.
 - * Higiene y actividad física.
- Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices
 - * Ejercicios específicos de resistencia, tonificación y flexibilidad (ROM)
 - * Juegos y deportes individuales y/o colectivos.
 - * Fundamentos técnicos deportivos
 - * Fundamentos tácticos deportivos
 - * Pensamiento estratégico
- Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices
 - * Gestión emocional; el estrés y la frustración.

Instrumentos de recogida de información

- Observación directa (cuaderno del profesor/a)
- Rúbricas de evaluación
- Listas de cotejo de habilidades

Criterios para la calificación cualitativa y cuantitativa

Calificación cualitativa: rúbricas de evaluación.

Calificación cuantitativa: a partir de los instrumentos de evaluación.

La **nota final de la evaluación** se obtiene de la nota reflejada en el informe cualitativo y cuantitativo que los entrenadores enviarán a las familias y a la profesora de educación física al respecto de los saberes y competencias trabajados.

La **nota final del curso** se obtiene de la media aritmética de las notas de las 3 evaluaciones.

Se considera imprescindible obtener un 5 (o 50%) al finalizar curso, con las siguientes consideraciones:

- Con las tres evaluaciones aprobadas se hará una media aritmética.
- Con dos evaluaciones aprobadas y una suspendida, se hará la media aritmética de las tres, debiendo superar el 5 dicha media para aprobar el curso.
- Con dos o más evaluaciones suspendidas se suspenderá el curso.

La **recuperación de pendientes** se llevará a cabo en el siguiente curso, sobre el mes de abril, con una prueba adecuada a las competencias específicas no superadas

Medidas de respuesta educativa para la inclusión

- Aplicación del DUA
- Actividades de refuerzo y ampliación.
- Variedad de soportes de presentación de la información
- Diferentes modalidades de instrumentos de evaluación