

## EDUCACIÓN FÍSICA 3º ESO: SABERES BÁSICOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SISTEMA DE RECUPERACIÓN.

### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA

La propuesta curricular de la asignatura de Educación Física establecida en el D107/2022 establece 5 competencias específicas que concretan las competencias clave recogidas en el perfil de salida de la materia, que contienen una descripción y vinculación con otras competencias y con las características del alumnado. Las competencias específicas de la materia de educación física son:

**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.

**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.

**COMPETENCIA ESPECÍFICA 3:** Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.

**COMPETENCIA ESPECÍFICA 4:** Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico-expresivas.

**COMPETENCIA ESPECÍFICA 5:** Seleccionar y hacer un uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadoras de la actividad física y de una vida activa y saludable.

### SABERES BÁSICOS

Atendiendo al RD217/2022 los saberes básicos son los *“conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de una materia o ámbito cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las competencias específicas”*.

Los bloques de saberes básicos están reflejados en el Decreto 107/2022. Este Decreto establece una graduación de contenidos tanto para los dos primeros cursos (1º y 2º ESO) como para los dos últimos (3º y 4º ESO), con el propósito de dar continuidad y ampliar los conocimientos adquiridos y también con una visión propedéutica.

A continuación, se adjuntan los bloques y sub-bloques de saberes básicos que establece el Decreto:

<b>BLOQUE 1. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE</b>
<b>Subbloque 1.1. Salud Física</b>
<b>Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables</b>
Frecuencia, intensidad, duración, tipo, progresión y variedad (FITT-PV).
La postura corporal y la ergonomía aplicada en la vida diaria, la actividad física y el deporte.
<b>Grupo 2. Indicadores fisiológicos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico</b>
Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS).
Síndrome general de adaptación, umbral aeróbico y anaeróbico, sobreentrenamiento y dolor muscular de aparición tardía (DOMS).
Métodos de entrenamiento y nuevas tendencias en fitness
Programación autónoma del ejercicio.
<b>Grupo 3. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional</b>
Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional de los sistemas corporales relacionados con el movimiento, la actividad física y la salud.
<b>Grupo 4. Cuidado del cuerpo</b>
Mitos y falsas creencias en el ámbito de la actividad física y el deporte.
Calentamiento específico autónomo.
La alimentación como factor decisivo en la salud personal, elementos y la dieta personalizada.
<b>Subbloque 1.2. Salud Social</b>
Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.
Ayudas ergogénicas legales y dopaje.
<b>Subbloque 1.3. Salud Mental</b>
<b>Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación</b>
Métodos de relajación y estiramientos.
Técnicas de relajación y estiramientos.
<b>Grupo 2. Efectos negativos y trastornos vinculados al cuerpo</b>
Estados de desarrollo, prevención y detección de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y de enfermedades en general.
<b>BLOQUE 2. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</b>
<b>Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad.</b>
Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables.
Higiene y actividad física
<b>Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente.</b>
Protocolos de actuación (PAS / RICE)
Dispositivos DEA
Uso de las TIC
<b>Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física</b>
Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.

Reconocimiento y gestión del buen uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis. Creación y curación de contenidos

### **BLOQUE 3. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES**

#### **Subbloque 3.1. Capacidades condicionales**

Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad

Ejercicios específicos de resistencia, tonificación y flexibilidad (ROM)

#### **Subbloque 3.2. Juegos y deportes.**

Individuales

Colectivos

Adversario

Fundamentos técnicos deportivos

Fundamentos tácticos deportivos

Pensamiento estratégico

### **BLOQUE 4. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES.**

#### **Subbloque 4.1. Habilidades sociales.**

Estrategias de resolución de conflictos: autonomía emocional

#### **Subbloque 4.2. Gestión emocional.**

El estrés

#### **Subbloque 4.3. El cuerpo como elemento comunicativo.**

La comunicación no verbal consciente e inconsciente.

Contextualizaciones de la comunicación corporal en la vida cotidiana.

### **BLOQUE 5. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ**

#### **Subbloque 5.1. Cultura artístico-expresiva**

##### **Grupo 1. Técnicas expresivas relacionadas con la danza, teatro y las artes vivas**

Respecto de la propiedad intelectual

Valoración de las actividades artísticas como bien cultural.

La danza, el teatro y las artes vivas: desarrollo de la identidad artística.

Estereotipos y diversidad de género

##### **Grupo 2. Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas**

Estereotipos

Proyectos interdisciplinarios artísticos

La luz y el sonido

Uso de la tecnología

Procesos de reflexión sobre temáticas sociales

Ayudas, seguridad y prevención de riesgos en los montajes artísticos

##### **Grupo 3. La recreación dramática**

Interpretación de textos.

La postura corporal como elemento expresivo.

Las emociones.

Elementos de la comunicación verbal y no verbal.

Escenografía

##### **Grupo 4. Actividades y artes circenses**

Juegos malabares

El *clown* y el mimo

Lucha escénica.

Artes circenses: Combinaciones y fusión con otras disciplinas.
<b>Grupo 5. El ritmo y el cuerpo en movimiento</b>
Percusión corporal
Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical
<b>Grupo 6. Danza y bailes</b>
Danzas urbanas: medios de difusión y protección de la identidad personal.
Danza contemporánea
Bailes de salón: baile latino y baile estándar
<b>Subbloque 5.2. Deporte com manifestación cultural</b>
<b>Grupo 1. El deporte como manifestación cultural</b>
Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.
<b>Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado</b>
Diversidad funcional física, psíquica y sensorial
Entidades próximas
Acontecimientos deportivos.
Práctica y concienciación
<b>Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional</b>
<b>Grupo 2. La Pelota Valenciana</b>
Nyago y sus variantes.
Raspall y sus variantes de <i>joc a carrer</i> y en el trinquete.
El <i>joc a paret</i> . Frontón y <i>frare</i> .
Los valores de la pilota: <i>Bonhomia</i> , equidad y pacto deportivo.
Otras modalidades: Escala i corda, galotxetes, pilota grossa, llargues, etc.
Referentes deportivos.
Mujer y Pilota.
<b>BLOQUE 6. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON LAS OTRAS PERSONAS</b>
<b>Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero</b>
Medidas de protección y conservación del medio ambiente.
Proyectos de sostenibilidad de mejora del entorno.
Entidades y proyectos de centro.
<b>Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico.</b>
Movilidad sostenible.
<b>Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica</b>
La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.
La riqueza natural y topográfica otras regiones.
Adecuación del espacio, técnicas de acampada y supervivencia.
<b>Subbloque 6.4. Las TIC desde las actividades en el medio natural</b>
Las TIC en las actividades en el medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.).
Control y evaluación de las actividades en el medio a través de dispositivos
Creación de contenidos

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Según el artículo 2 del RD217/2022 los **criterios de evaluación** son los “*referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado*”. Además, autores de reconocido prestigio en el ámbito investigador como **González y Lleixà (2010)** señalan a los criterios de evaluación como “*la principal referencia para determinar la consecución de los aprendizajes en cada curso*”. A continuación, se detallan los diferentes criterios de evaluación para el curso de 1º ESO:

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LA CE1.

- 1.1 Seleccionar y utilizar diferentes recursos del entorno relacionados con la actividad física, la alimentación y el bienestar personal poniéndolos al servicio de la salud física, mental y social.
- 1.2 Diseñar un plan específico de mejora de la condición física aplicando métodos y sistemas de desarrollo físico adaptados a las características individuales y del entorno.
- 1.3 Adoptar un estilo de vida activo con sus efectos positivos sobre la salud, la imagen personal y las actividades físico- deportivas, identificando las conductas de riesgo y aplicando diferentes técnicas para compensar las tensiones propias de la vida cotidiana.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LA CE2.

- 2.1 Participar activamente y colaborar en la organización de juegos y actividades físico-deportivas favoreciendo el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.
- 2.2 Resolver con éxito diferentes situaciones reales de competición y cooperación a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias, por medio del fomento de la autogestión de la práctica de la actividad física y deportiva.
- 2.3 Valorar críticamente 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.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LA CE3.

- 3.1 Explorar y generar situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal.
- 3.2 Ampliar la calidad y experiencia en cuanto a la creatividad relacionada con el movimiento, especialmente con apoyo musical combinando ritmos y segmento corporales y mostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza.

3.3 Diseñar proyectos artísticos multidisciplinares y participar en ellos como medio de comunicar ideas, sentimientos y emociones.

#### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LA CE4.**

4.1 Participar de manera activa en la organización y diseño de actividades físico- deportivas inclusivas respetuosas con el medio ambiente, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno.

4.2 Mejorar mediante la práctica y la relación con entidades del entorno, las técnicas y procedimientos de primeros auxilios, así como los protocolos de seguridad y de autoprotección personal, incluida la RCP.

4.3 Descubrir y participar activamente en las actividades expresivas del entorno natural rural, de nuestra costa y urbano, y valorar la diversidad personal y cultural.

4.4 Implementar de manera colaborativa con la comunidad educativa propuestas para promover un entorno sostenible, relacionando este hecho directamente con la materia de Educación Física, mediante la movilidad, el reciclaje y la alimentación.

4.5 Valorar la Pilota valenciana como bien de interés inmaterial de especial protección, mediante la práctica de sus diferentes modalidades.

#### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LA CE5.**

5.1 Escoger en función de su idoneidad los recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud, evaluando las fuentes de información e innovación.

5.2 Diferenciar las fuentes de información y de contenido digital relevantes y fiables relacionadas con los saberes de la materia, actualizando las estrategias de investigación y organización de la información y la manera de interacción, *netiqueta*

5.3 Producir contenidos relacionados con la actividad física y la salud en diferentes formatos digitales, integrando la información de manera crítica y participando colaborativamente en los escenarios de comunicación y aprendizaje.

#### **SISTEMAS DE RECUPERACIÓN**

Atendiendo D107/2022 de evaluación, cuando un alumno no llega a los mínimos establecidos a principio de curso y obtiene calificaciones negativas, debemos llevar a cabo las recuperaciones de esos mínimos que no ha podido alcanzar. Desde el departamento de Educación Física se proponen diferentes momentos para la recuperación:

- Recuperación de evaluaciones suspensas: si un alumno no supera una evaluación se le facilitarán los medios necesarios para su recuperación, a través de pruebas escritas y prácticas específicas que aborden los criterios de evaluación de dicha evaluación.

- Recuperación para alumnos con la materia pendiente de otros cursos: a estos alumnos se les llevará a cabo un plan específico individualizado para aquellos que suspenden curso con materias pendientes o un programa de refuerzo para los que promocionan con materias suspensas. No obstante, aquellos alumnos que aprueben la primera y segunda evaluación del curso corriente aprobarán el curso pendiente.
- Recuperación para alumnos que pierden el derecho a la evaluación continua: aquellos alumnos que superen el número de faltas de asistencia máximo estipulado en las normas de organización y funcionamiento del centro, pierden el derecho a la evaluación continua. Para estos alumnos se les llevará a cabo una prueba en la que consten actividades que reflejen cada uno de los criterios programados para dicho curso. Dicha prueba será informada por el departamento al inicio del curso académico.

\*\*\*\*\*