



Jesuitinas
STELLA MARIS

CRITERIOS DE EVALUACIÓN 2023-2024

EDUCACIÓN FÍSICA - 3º ESO

ÍNDICE

1. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.....	3
2. SABERES BASICOS.....	4
3. VINCULACIÓN CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS	6
4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.....	8

1. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

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 43 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.

2. SABERES BASICOS

A. Vida activa y saludable

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

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).

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

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

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

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

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

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

B. Organización y gestión de la actividad física

4.B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.

4.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

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.

4.B.9. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices

4.C.1. Toma de decisiones

4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.

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.

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.

4.C.3.2. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

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

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

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

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

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

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

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

4.E.8. El deporte en Andalucía.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

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

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.

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

3. VINCULACIÓN CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS

Criterios de evaluación	Saberes básicos
<p>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</p> <p>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.</p>	<p>EFI.4.A.1.1. EFI.4.A.1.3. EFI.4.A.1.6. EFI.4.B.5. EFI.4.B.6.</p> <p>EFI.4.A.1.4 EFI.4.A.1.7. EFI.4.B.9. EFI.4.F.3</p>
<p>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.</p> <p>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</p>	<p>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.</p> <p>EFI.4.C.1.1. EFI.4.C.2. EFI.4.C.3. EFI.4.C.4. EFI.4.C.5.</p>

Criterios de evaluación	Saberes básicos
<p>en algún tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p>	
<p>3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de 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>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, valorando el proceso.</p> <p>3.3. Relacionarse y entenderse 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, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</p>	<p>EFI.4.A.3.1. EFI.4.D.1. EFI.4.D.2.1. EFI.4.D.2.2. EFI.4.D.2.3</p> <p>EFI.4.B.4. EFI.4.C.5. EFI.4.D.2.1. EFI.4.E.4.</p> <p>EFI.4.D.1. EFI.4.D.2.1.</p>
<p>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, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.</p>	<p>EFI.4.A.3.3. EFI.4.E.5.</p>

Criterios de evaluación	Saberes básicos
<p>4.3. Crear y 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.</p>	<p>EFI.4.C.2. EFI.4.E.2. EFI.4.E.3. EFI.4.E.4.</p>
<p>5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales andaluces, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando de forma autónoma el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando colaborativa y/o cooperativamente actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p> <p>5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano andaluz, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas con autonomía.</p>	<p>EFI.4.F.3. EFI.4.F.4. EFI.4.F.5.</p> <p>EFI.4.B.7. EFI.4.F.1. EFI.4.F.2. EFI.4.F.3. EFI.4.F.4. EFI.4.F.7.</p>

4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

- Rúbricas
- Trabajos escritos
- Exposición de trabajos
- Escalas descriptivas