

EDUCACIÓN FÍSICA 3º E.S.O.

PRIMER TRIMESTRE

| UNIDAD DIDÁCTICA | BLOQUES DE CONTENIDOS | CONCRECIÓN TELEMÁTICA | CRITERIOS DE EVALUACIÓN | HERRAMIENTAS DE TRABAJO TELEMÁTICO | | | |
|---|------------------------------------|--|--|---|-------------|-----------------|--------------|
| UD 1.- La sesión de actividad física | 1.- Calidad de vida y salud | 6. La recuperación tras el esfuerzo. 7. Técnicas de recuperación. 8. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones. 13. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica. | 6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. | Foro de debate Videoconferencias explicativas Vídeos explicativos Resúmenes y esquemas de contenidos Actividades de refuerzo Actividades de aplicación | | | |
| | | 19. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. | 10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. | | | | |
| TEMPORALIZACIÓN TELEMÁTICA | Septiembre - Octubre | INDICADORES DE LOGRO | ITEMS | NADA | POCO | BASTANTE | MUCHO |
| | | | El alumno/la alumna participa activamente en la plataforma | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | El alumno/la alumna tiene dificultades para acceder a la plataforma | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | El alumno alcanza los criterios de evaluación establecidos | 1 | 2 | 3 | 4 |

| UNIDAD DIDÁCTICA | BLOQUES DE CONTENIDOS | CONCRECIÓN TELEMÁTICA | CRITERIOS DE EVALUACIÓN | HERRAMIENTAS DE TRABAJO TELEMÁTICO | | | |
|----------------------------------|--|---|---|--|-------------|-----------------|--------------|
| UD 2.- Un cuerpo sano y en forma | 1.- Calidad de vida y salud 2.- Condición física y motriz | <p>1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.</p> <p>2. Características de las actividades físicas saludables.</p> <p>3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.</p> <p>5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.</p> <p>15. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.</p> | <p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> | <p>Foro de debate</p> <p>Videoconferencias explicativas</p> <p>Vídeos explicativos</p> <p>Resúmenes y esquemas de contenidos</p> <p>Actividades de refuerzo</p> <p>Actividades de aplicación</p> | | | |
| | | <p>12. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> | <p>5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.</p> | | | | |
| | | <p>19. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> | <p>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios.</p> | | | | |
| TEMPORALIZACIÓN TELEMÁTICA | Octubre a diciembre | INDICADORES DE LOGRO | ITEMS | NADA | POCO | BASTANTE | MUCHO |
| | | | El alumno/la alumna participa activamente en la plataforma | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | El alumno/la alumna tiene dificultades para acceder a la plataforma | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | El alumno alcanza los criterios de evaluación establecidos | 1 | 2 | 3 | 4 |

| UNIDAD DIDÁCTICA | BLOQUES DE CONTENIDOS | CONCRECIÓN TELEMÁTICA | CRITERIOS DE EVALUACIÓN | HERRAMIENTAS DE TRABAJO TELEMÁTICO | | | |
|-------------------------------|-----------------------------|---|--|--|-------------|-----------------|--------------|
| UD 3.- Alimentación saludable | 1.- Calidad de vida y salud | 4. La alimentación, la actividad física y la salud. 9. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. 10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables. 11. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. | 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. | <p style="text-align: center;"> Foro de debate Videoconferencias explicativas Vídeos explicativos Resúmenes y esquemas de contenidos Actividades de refuerzo Actividades de aplicación </p> | | | |
| TEMPORALIZACIÓN TELEMÁTICA | Un proyecto por trimestre | INDICADORES DE LOGRO | ITEMS | NADA | POCO | BASTANTE | MUCHO |
| | | | El alumno/la alumna participa activamente en la plataforma | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | El alumno/la alumna tiene dificultades para acceder a la plataforma | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | El alumno alcanza los criterios de evaluación establecidos | 1 | 2 | 3 | 4 |

| UNIDAD DIDÁCTICA | BLOQUES DE CONTENIDOS | CONCRECIÓN TELEMÁTICA | CRITERIOS DE EVALUACIÓN | HERRAMIENTAS DE TRABAJO TELEMÁTICO | | | |
|---|--|--|--|---|-------------|-----------------|--------------|
| UD 4.- Deportes diferentes, deportes alternativos | 3. Juegos y deportes | 26. Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. 27. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. 28. Juegos populares y tradicionales. 29. Juegos alternativos y predeportivos. 30. Los golpes. 32. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. | 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. | Foro de debate Videoconferencias explicativas Vídeos explicativos Resúmenes y esquemas de contenidos Actividades de refuerzo Actividades de aplicación | | | |
| TEMPORALIZACIÓN TELEMÁTICA | Las UD que trabajen los contenidos de Juegos y Deportes se aplazarían esperando una vuelta a la presencialidad. Si no se diese el caso, se trabajarían de forma telemática los contenidos concretados. | INDICADORES DE LOGRO | ITEMS | NADA | POCO | BASTANTE | MUCHO |
| | | | El alumno/la alumna participa activamente en la plataforma | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | El alumno/la alumna tiene dificultades para acceder a la plataforma | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | El alumno alcanza los criterios de evaluación establecidos | 1 | 2 | 3 | 4 |

SEGUNDO TRIMESTRE

| UNIDAD DIDÁCTICA | BLOQUES DE CONTENIDOS | CONCRECIÓN TELEMÁTICA | CRITERIOS DE EVALUACIÓN | HERRAMIENTAS DE TRABAJO TELEMÁTICO | | | |
|--|--|---|---|---|-------------|-----------------|--------------|
| UD 5.- Deportes de pala y raqueta | 3. Juegos y deportes | 26. Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. 27. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. 30. Los golpes. 32. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. | 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. | Foro de debate Videoconferencias explicativas Vídeos explicativos Resúmenes y esquemas de contenidos Actividades de refuerzo Actividades de aplicación | | | |
| | | 36. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. 37. Análisis de situaciones del mundo deportivo real. 40. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. 41. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. 42. El deporte en Andalucía. | 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas 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 las demás personas y aceptando sus aportaciones. | | | | |
| TEMPORALIZACIÓN TELEMÁTICA | Las UD que trabajen los contenidos de Juegos y Deportes se aplazarían esperando una vuelta a la presencialidad. Si no se diese el caso, se trabajarían de forma telemática los contenidos concretados. | INDICADORES DE LOGRO | ITEMS | NADA | POCO | BASTANTE | MUCHO |
| | | | El alumno/la alumna participa activamente en la plataforma | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | El alumno/la alumna tiene dificultades para acceder a la plataforma | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | El alumno alcanza los criterios de evaluación establecidos | 1 | 2 | 3 | 4 |

| UNIDAD DIDÁCTICA | BLOQUES DE CONTENIDOS | CONCRECIÓN TELEMÁTICA | CRITERIOS DE EVALUACIÓN | HERRAMIENTAS DE TRABAJO TELEMÁTICO | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|---|-------------|-----------------|--------------|
| UD 6.- Aprendemos a jugar en equipo | 3. Juegos y deportes 1.- Calidad de vida y salud | 26. Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. 32. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. 33. Puestos específicos. 39. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico. | 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. | <p style="text-align: center;">Foro de debate Videoconferencias explicativas Vídeos explicativos Resúmenes y esquemas de contenidos Actividades de refuerzo Actividades de aplicación</p> | | | |
| | | 36. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. 37. Análisis de situaciones del mundo deportivo real. | 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas 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 las demás personas y aceptando sus aportaciones. | | | | |
| | | 40. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. 41. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. 42. El deporte en Andalucía. | 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. | | | | |
| TEMPORALIZACIÓN TELEMÁTICA | Febrero | INDICADORES DE LOGRO | ITEMS | NADA | POCO | BASTANTE | MUCHO |
| | | | El alumno/la alumna participa activamente en la plataforma | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | El alumno/la alumna tiene dificultades para acceder a la plataforma | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | El alumno alcanza los criterios de evaluación establecidos | 1 | 2 | 3 | 4 |

| UNIDAD DIDÁCTICA | BLOQUES DE CONTENIDOS | CONCRECIÓN TELEMÁTICA | CRITERIOS DE EVALUACIÓN | HERRAMIENTAS DE TRABAJO TELEMÁTICO | | | |
|--|--|---|---|--|-------------|-----------------|--------------|
| UD 7.- AFMN: Senderismo, orientación y juego de pistas. | 5.- Actividad física en el medio natural | 45. Técnicas de progresión en entornos no estables. 46. Técnicas básicas de orientación. 47. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc. | 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. | <p style="text-align: center;"> Foro de debate Videoconferencias explicativas Vídeos explicativos Resúmenes y esquemas de contenidos Actividades de refuerzo Actividades de aplicación </p> | | | |
| | | 49. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo. | 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. | | | | |
| | | 54. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. 59. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc. | 11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. | | | | |
| TEMPORALIZACIÓN TELEMÁTICA | Marzo | INDICADORES DE LOGRO | ITEMS | NADA | POCO | BASTANTE | MUCHO |
| | | | El alumno/la alumna participa activamente en la plataforma | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | El alumno/la alumna tiene dificultades para acceder a la plataforma | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | El alumno alcanza los criterios de evaluación establecidos | 1 | 2 | 3 | 4 |

TERCER TRIMESTRE

| UNIDAD DIDÁCTICA | BLOQUES DE CONTENIDOS | CONCRECIÓN TELEMÁTICA | CRITERIOS DE EVALUACIÓN | HERRAMIENTAS DE TRABAJO TELEMÁTICO | | | |
|----------------------------|-----------------------------|--|---|---|-------------|-----------------|--------------|
| UD 8.- Primeros auxilios | 1.- Calidad de vida y salud | 17. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 18. Norma P.A.S., soporte vital básico. | 9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo. | Foro de debate Videoconferencias explicativas Vídeos explicativos Resúmenes y esquemas de contenidos Actividades de refuerzo Actividades de aplicación | | | |
| TEMPORALIZACIÓN TELEMÁTICA | Abril | INDICADORES DE LOGRO | ITEMS | NADA | POCO | BASTANTE | MUCHO |
| | | | El alumno/la alumna participa activamente en la plataforma | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | El alumno/la alumna tiene dificultades para acceder a la plataforma | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | El alumno alcanza los criterios de evaluación establecidos | 1 | 2 | 3 | 4 |

| UNIDAD DIDÁCTICA | BLOQUES DE CONTENIDOS | CONCRECIÓN TELEMÁTICA | CRITERIOS DE EVALUACIÓN | HERRAMIENTAS DE TRABAJO TELEMÁTICO | | | |
|---|-------------------------------|--|---|--|-------------|-----------------|--------------|
| UD 9.- Mejorando mi coordinación: Malabares y combas. | 2.- Condición física y motriz | 24. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa. 25. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor. | 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. | <p style="text-align: center;"> Foro de debate Videoconferencias explicativas Vídeos explicativos Resúmenes y esquemas de contenidos Actividades de refuerzo Actividades de aplicación </p> | | | |
| | 4.- Expresión corporal | 43. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. 47. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 48. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea. | 2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. | | | | |
| TEMPORALIZACIÓN TELEMÁTICA | Abril - Mayo | INDICADORES DE LOGRO | ITEMS | NADA | POCO | BASTANTE | MUCHO |
| | | | El alumno/la alumna participa activamente en la plataforma | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | El alumno/la alumna tiene dificultades para acceder a la plataforma | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | El alumno alcanza los criterios de evaluación establecidos | 1 | 2 | 3 | 4 |

| UNIDAD DIDÁCTICA | BLOQUES DE CONTENIDOS | CONCRECIÓN TELEMÁTICA | CRITERIOS DE EVALUACIÓN | HERRAMIENTAS DE TRABAJO TELEMÁTICO | | | |
|---|------------------------|--|---|---|-------------|-----------------|--------------|
| UD 10.- Just Dance: Aprendiendo coreografías | 4.- Expresión corporal | 47. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 48. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea. 49. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos. 50. El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva. 51. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc. 52. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical. | 2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. | <p style="text-align: center;">Foro de debate Videoconferencias explicativas Vídeos explicativos Resúmenes y esquemas de contenidos Actividades de refuerzo Actividades de aplicación</p> | | | |
| | | 53. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal. | 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas 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 las demás personas y aceptando sus aportaciones. | | | | |
| TEMPORALIZACIÓN TELEMÁTICA | Mayo - Junio | INDICADORES DE LOGRO | ITEMS | NADA | POCO | BASTANTE | MUCHO |
| | | | El alumno/la alumna participa activamente en la plataforma | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | El alumno/la alumna tiene dificultades para acceder a la plataforma | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | El alumno alcanza los criterios de evaluación establecidos | 1 | 2 | 3 | 4 |