



DEPARTAMENTO		
Área:	EDUCACIÓN FÍSICA	Curso:
		3º ESO

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS MINIMOS

BLOQUE I. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.

OBJETIVOS

- 01. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
- 02. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- 04. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.
- 03. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de auto-exigencia en su ejecución.

CONTENIDOS

- 1.1. El calentamiento. Efectos. Pautas para su elaboración.
 - o *Sabe preparar un calentamiento con distintos tipos de ejercicios, duración e intensidad adecuados.*
- 1.2. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realiza.
 - o *Realizará un calentamiento adecuado para cualquier actividad física o deportiva que se plantee.*
- 1.3. Relación entre la mejora de las cualidades físicas relacionadas con la salud y la adaptación de los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
 - o *Conoce los aparatos y sistemas sobre los que incide la práctica del ejercicio físico (ap. cardiovascular y ap. locomotor) y las adaptaciones que éste produce.*
- 1.4. Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
 - o *Conoce actividades y ejercicios correspondientes a los métodos y sistemas de entrenamiento de fuerza y flexibilidad explicados en clase y los combinará para incrementar su nivel inicial.*
- 1.4. Acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento
 - o *Conoce actividades y ejercicios correspondientes a los métodos y sistemas de entrenamiento de fuerza y flexibilidad explicados en clase y los combinará para incrementar su nivel inicial.*
- 1.6. Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas.
 - o *Efectúa correctamente los ejercicios de fuerza resistencia y flexibilidad conociendo los riesgos que para la salud tiene su mala ejecución.*
- 1.9. Ejecución de métodos de relajación como medio para liberar tensiones.
 - o *Reconocimiento del efecto positivo que producen los masajes: a nivel anatómico y fisiológico, a nivel de conocimiento del propio cuerpo (mejora el funcionamiento de los aparatos y sistemas del cuerpo humano), y a nivel de relación social.*
 - o *Conocimiento de los fundamentos del masaje, tipos de masajes y práctica de las técnicas básicas del masaje para favorecer la relajación muscular.*

1.7. Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico.

- *Calcular las calorías ingeridas y gastadas para conocer si existe algún desequilibrio.*

1.8. Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal.

- *Conoce las enfermedades que pueden derivar de los desequilibrios entre el aporte y el gasto diario de calorías.*
- *Conoce las enfermedades que pueden derivar de no llevar una alimentación variada.*

CRTITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquéllos que son más relevantes para la salud.
2. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad.
3. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.
4. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.

COMPETENCIAS BÁSICAS

CPAA CIMF CAIP CMAT CCLI CSYC

INDICADORES DE COMPETENCIAS

- 1.1. Relaciona actividades físicas con efectos en aparatos y sistemas del cuerpo humano, señalando los tratados como más relevantes. (CPAA,CIMF)
- 2.1. Incrementa entrenando su fuerza, flexibilidad y resistencia aeróbica. (CAIP,CPAA,CMAT)
- 2.2. Se organiza para participar en actividades y ejercicios de acuerdo con su capacidad. (CAIP,CPAA)
- 3.1. Dispone el modo en que adoptar posturas con que realizar ejercicios de forma segura. (CAIP,CPAA,CIMF)
- 4.1. Discute y argumenta en grupo propuestas de dietas dependiendo del gasto calórico. (CMAT,CCLI,CSYC)

BLOQUE II. JUEGOS Y DEPORTES.

OBJETIVOS

07. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
08. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.

CONTENIDOS

- 2.1. Las fases del juego en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa.
 - *Saber cómo actuar en diferentes situaciones de juego, participar y decidir la actuación más acertada.*
- 2.2. Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo diferente al realizado en el curso anterior.
 - *Conocerá las normas, técnica y aspectos reglamentarios del baloncesto explicados en clase.*
 - *Arbitrará partidos.*

2.3. Participación activa en las actividades y juegos y en el deporte colectivo escogido.

- *Muestra interés por la ejecución de las actividades propuestas y dinamiza los grupos en los que participa.*

2.4. Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común.

- *Participación activa en las actividades grupales propuestas: Habilidades con cuerdas I.*
- *Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común: Montajes finales con cuerdas I.*

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

5. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.

COMPETENCIAS BÁSICAS

CSYC CPAA CAIP CCLI

INDICADORES DE COMPETENCIAS

5.1. Resuelve situaciones conflictivas en juegos grupales mediante la aplicación de normas, técnicas y tácticas estudiadas. (CSYC, CPAA, CAIP, CCLI)

BLOQUE III. EXPRESIÓN CORPORAL.

OBJETIVOS

10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

09. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.

08. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.

CONTENIDOS

3.1. Bailes y danzas: aspectos culturales en relación a la expresión corporal.

- *Conocer el origen del rock and roll, su contexto social y cultural.*

3.2. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectiva.

- *Conocer el paso básico de rock and roll y las distintas figuras practicadas en clase (giro de la chica, giro del chico, giro con cambio de mano, roulé, ...)*

3.3. Predisposición a realizar los bailes y danzas con cualquier compañero y compañera.

- *Se relaciona con respeto con los compañeros.*
- *Realiza actividades que plantean contacto físico y cambios de pareja.*

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

6. Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición.

COMPETENCIAS BÁSICAS

CSYC CAIP

INDICADORES DE COMPETENCIAS

6.1. Baila con quien elige y se le indica mostrando respeto y desinhibición. (CSYC, CAIP)

BLOQUE IV. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.

OBJETIVOS

06. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.

CONTENIDOS

- 4.1. Normas de seguridad para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural.
- o *Conoce y respeta las normas de seguridad.*
- 4.3. Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.
- o *Se desenvolverá respetuosamente con el entorno físico en el que se trabaja.*

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

7. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural respetando las normas de seguridad.

COMPETENCIAS BÁSICAS

CIMF CPAA CAIP CMAT

INDICADORES DE COMPETENCIAS

7.1. Se orienta mediante mapas y planos evitando posibles riesgos. (CIMF, CPAA, CAIP, CMAT)

- 1. CCLI: Competencia en comunicación lingüística.
- 2. CMAT: Competencia matemática.
- 3. CIMF: Competencia en la interacción con el mundo físico.
- 4. TICD: Tratamiento de la información y competencia digital.
- 5. CSYC: Competencia social y ciudadana.
- 6. CCYA: Competencia cultural y artística.
- 7. CPAA: Competencia para aprender a aprender.
- 8. CAIP: Autonomía e iniciativa personal.

PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN

- 1) Evaluamos el nivel inicial del alumno realizando una batería de pruebas.
- 2) Observación del trabajo diario del alumno y su progresión.
- 3) Para valorar el grado de comprensión de los conceptos, durante las clases, los alumnos contestarán de forma oral o escrita cuestiones propuestas por el profesor en relación con los contenidos desarrollados en la evaluación.
- 4) Para valorar el progreso de los alumnos y la consecución de los objetivos, se realizará una prueba escrita sobre los conceptos teóricos explicados en clase y pruebas prácticas objetivas sobre los contenidos trabajados en cada bloque.
- 5) En el bloque de condición física los alumnos realizarán una prueba de carrera continua superando una marca mínima para obtener la calificación de 5, y aumentando un punto ésta con cada tres minutos más que se mantenga en carrera:

3º ESO - - - - Marca mínima: 26´

- 6) Observación diaria de la actitud del alumno: su esfuerzo, la colaboración con los demás, aceptación de diferencias, aceptación de las normas, faltas de asistencia, ropa y calado adecuados, la no práctica y la higiene personal.

Dado el carácter obligatorio de los hábitos higiénicos consistentes en el aseo y posterior cambio de la camiseta después de la clase práctica, en caso de que el alumno, repetidamente, no traiga la ropa necesaria ni los útiles de aseo, no podrá realizar las clases correspondientes, y será calificado negativamente en actitud.

La negativa a participar de forma activa en el desarrollo de las clases sin motivo justificado supondrá la expulsión al aula de convivencia.

El criterio para evaluar al alumno será una síntesis y valoración de las notas procedentes de todos los ámbitos de actuación del alumno.

Aquellos alumnos exentos totales de la práctica o que de forma temporal no puedan participar en las actividades propuestas, tendrán un sistema de evaluación propio que se adaptará a sus peculiaridades. Siempre que se pueda es importante que realice la práctica, de no ser así realizará trabajos teóricos que amplíen los contenidos que en ese momento desarrollan los demás compañeros en clase. No obstante no hay que olvidar que la forma de participar en la asignatura es muy variada y un alumno con discapacidad

física puede colaborar en la organización de la clase, hacer equipos, arbitrar partidos, pasar lista..., sintiéndose participe con los demás.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La nota de la evaluación se obtendrá mediante la calificación y valoración siguiente:

- Participación, actitud y trabajo diario en las clases.....40%
- Controles escritos, cuestionarios de respuestas concretas sobre conceptos teóricos y trabajos realizados durante el trimestre (se tendrán en cuenta las faltas de ortografía descontando 0,1 punto por cada una hasta un máximo de 2 puntos).....30%
- Calificación obtenida en las diferentes pruebas realizadas durante el trimestre: test de valoración del nivel de condición física, test práctico de ejecución de gestos técnicos y de resolución de juego reducido en los diferentes deportes, representaciones mediante gestos de situaciones planteadas previamente, montajes coreográficos de Expresión corporal, etc30%

La calificación final ordinaria del curso se obtendrá con la media de las tres evaluaciones, siempre y cuando se hayan aprobado al menos dos y la suspendida supere el 3. Si el alumno tiene dos evaluaciones suspendidas no promediará porque consideramos que no puede llegar a superar los mínimos de la asignatura y, en este caso, deberá realizar la prueba extraordinaria.

Los trabajos teóricos de los alumnos exentos de la práctica, temporalmente o durante todo el curso, tendrán una calificación máxima de 7.

ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN

Para recuperar los contenidos de las **evaluaciones pendientes**:

- si se suspende la parte teórica se repetirá el examen,
- cuando suspenden la parte práctica, deben sacar más de un 6 en la nota global de la siguiente evaluación. En el caso de ser la tercera, si la nota media de las tres evaluaciones es superior a 5 estará aprobado. De no ser así deberá recuperar toda la materia en septiembre.

Para recuperar **la asignatura en septiembre** se realizará un examen que tendrá dos partes, una escrita y otra práctica:

- En la escrita se realizará un examen con preguntas referentes a todos los contenidos trabajados en el curso.
- La práctica consistirá en la realización de un circuito de habilidades motrices básicas y una prueba de carrera continua. Cuando el profesor lo considere necesario realizará también una prueba práctica del contenido no superado en los trimestres del curso.
- Es necesario superar todas las partes del examen de septiembre para poder aprobar la asignatura.

El alumno que tenga **la asignatura pendiente del curso anterior** deberá responder correctamente al cuestionario que le entregará su profesor de Educación Física a lo largo del primer trimestre y entregarlo al realizar el examen teórico. La práctica consistirá en la realización de un circuito de habilidades motrices básicas y una prueba de carrera continua. Si el profesor lo considere necesario realizará también una prueba práctica del contenido no superado en los trimestres del curso anterior.

Puesto que es un examen de mínimos la nota máxima será de 5.

- La valoración será la siguiente:
 - Teoría 50% (cuestionario - 20% y el examen - 80%)
 - Práctica 50%.

Para superar la asignatura pendiente el alumno deberá obtener una calificación igual o superior a 5 puntos.

Cuando un alumno que ha promocionado de curso tiene pendiente la Educación Física del curso anterior y no la supera con el cuestionario y el examen, deberá recuperarla en la evaluación extraordinaria de septiembre.

