MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA **NIVEL 3º ESO**
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

OBJETIVOS

1. Conocer y comprender la importancia de tener una buena condición física y buenas posibilidades de coordinación y control motor cómo base fundamental de una buena salud futura.
Incrementar el nivel de acondicionamiento físico, mejorando las capacidades físicas básicas.
Adquirir hábitos de trabajo y práctica de actividad física periódica.

2. Practicar con asiduidad actividad física escolar y extraescolar, comprendiendo la importancia de sus efectos beneficiosos sobre la salud y su repercusión positiva en la calidad de vida.

3. Interpretar correctamente la relación entre la mejora en el rendimiento motor y la práctica de actividades de acondicionamiento físico, habilidades y control corporal.

4. Utilizar técnicas de relajación y respiración como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y/o en la práctica de actividades físico-deportivas.

5. Valorar y utilizar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.

6. Valorar la importancia de este medio, favoreciendo actitudes de respeto, cuidado y protección del medio.

7. Practicar con asiduidad actividades deportivas y recreativas dentro del entorno escolar y extraescolar, valorando sus beneficios físicos y sociales.

8. Usar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes.

9. Valorar la capacidad de expresión corporal y rítmica de los compañeros y compañeras que hay en la clase, incluyendo la propia del alumno.
Valorar la importancia de enriquecimiento vivencial.
la expresión corporal como Diseñar y practicar actividades rítmicas con una base musical como medio de comunicación y expresión creativa.

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

Según el Real Decreto 111/2016, de 14 de junio.

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

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. Características de las actividades físicas saludables. 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. La alimentación, la actividad física y la salud. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física. La recuperación tras el esfuerzo. Técnicas de recuperación. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual. El fomento de los esplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Norma P.A.S., soporte vital básico. 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.

Bloque 2. Condición física y motriz.

Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos. Los golpeos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
Puestos específicos. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reales de juego. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico- táctico. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. El deporte en Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal.
Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos. El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

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. Técnicas de progresión en entornos no estables. Técnicas básicas de orientación. Elección de ruta, lectura continua, relocalización. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.
Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

CONTENIDOS DE LA PRIMERA EVALUACIÓN TOTAL 20 SESIONES

CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD (8 SESIONES)
Las capacidades físicas y su relevancia en actividades físicas,juegos y deportes.
Los sistemas de desarrollo de las cualidades físicas.
Conocimiento de los test motores y valoración de su condición física.
El calentamiento general y específico en función de la actividad posterior que haya que realizar.
BALONCESTO II (2 SESIONES)
Las reglas del baloncesto en situaciones reales de juego.
Los gestos técnicos del baloncesto (tiro a canasta, pase a una y dos manos, la entrada a canasta).
Conceptos básicos tácticos(pase y continuación, bloqueo) de baloncesto.
La historia de este deporte.
ATLETISMO III (1 SESION)
Técnica y táctica de salto de longitud,carreras de velocidad y relevo, pasaje de vallas.

FRISBEE (1 SESION)
Gestos técnicos del frisbee: pase y recepción, manejo, reglas del ultimate.
Conocimiento de las reglas básicas y tácticas del ultimate.
TCHOUCKBALL (2 SESIONES)
- Antecedentes históricos, Reglas básicas, técnica: pases, desplazamiento y tiro.
- táctica: defensa y ataques. Implementos y materiales (trampolín y pelota).
BÁDMINTON (4 SESIONES)
El reglamento básico del bádminton . La historia de este deporte.
La técnica y táctica básicas de golpeos, posición básica y agasrre de raqueta, saque de derecha, clear, drive, dejada, y globo.
TEORÍA (1 SESIONES) temas con los contenidos mencionados estarán publicado en la wed del centro.

CONTENIDOS DE LA SEGUNDA EVALUACIÓN TOTAL 20 SESIONES

VOLEIBOL II (6 SESIONES)
Las reglas del voleibol en situaciones reales de juego.
Los gestos técnicos del voleibol (toque de dedos ,toque de antebrazos, saque y remate),
Conceptos básicos tácticos. Historia de este deporte.
ATLETISMO III (1 SESION)
Técnica y táctica de salto de longitud, carreras de velocidad y relevo, pasaje de vallas.
ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN CORPORAL (8 SESIONES)
Bailes y danzas: aspectos culturales en relación a la expresión corporal.
Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectiva modalidades de **salsa** y bachata
Predisposición a realizar los bailes y danzas con cualquier compañero y compañera. Montaje coreográfico con música a nivel grupal.
TCHOUCKBALL (2 SESIONES)
-Táctica: defensa y ataques. Implementos y materiales (trampolín y pelota).
RUGBY (4 SESIONES)
Técnica básica: pase y recepción, chute, melé y touche, juego de la “tocata”.
Reglas básicas del rugby. Aspectos Tácticos del juego de la tocata.
TEORÍA (1 SESIONES) temas con los contenidos mencionados estarán publicado en la wed del centro.

CONTENIDOS DE LA TERCERA EVALUACIÓN TOTAL 20 SESIONES

BALONCESTO (II) (5 SESIONES)
Las reglas del baloncesto en situaciones reales de juego.
Los gestos técnicos del baloncesto (tiro a canasta, pase a una y dos manos, la entrada a canasta).
Conceptos básicos tácticos(pase y continuación, bloqueo) de baloncesto.
La historia de este deporte.
RUGBY (4 SESIONES)
Técnica básica: pase y recepción, chute, melé y touche, juego de la “tocata”.
Reglas básicas del rugby.
Aspectos Tácticos del juego de la tocata.
TEORÍA (2 SESIONES)
Temas relacionados con los contenidos mencionados.
BÉISBOL (5 SESIONES)
Gestos técnicos global y adaptado del béisbol (lanzamientos y recepciones, carreras).
Conocimiento elementalmente las reglas básicas del béisbol adaptado.
Conceptos tácticos básicos, principios de juego, sistema de juego.
FRISBEE (1 sesiones)
Gestos técnicos del frisbee: pase y recepción, manejo, reglas del ultimate.
Conocimiento de las reglas básicas y tácticas del ultimate.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Los porcentajes que nos parecen más acordes con el tiempo que se dedica a cada uno de los tres tipos de contenidos son:

20% **Parte Teoría** : (exámenes tipo test o de 20 preguntas, trabajos.) acorde con el contenido desarrollado en ese trimestre.

40% **Parte práctica** (7 test de condición física, test de habilidades deportivas, observación en el desarrollo de las prácticas, nivel de habilidad etc.)
1º Condición física, baloncesto, expresión corporal, voleibol, atletismo, habilidades gimnásticas.

2º Condición física, balonmano, fútbol sala, atletismo, expresión corporal, habilidades gimnásticas.
3º: Condición física, baloncesto, expresión corporal, habilidades gimnásticas, atletismo y voleibol.
4º: Condición física, expresión corporal, fútbol sala,, badminton, atletismo

40% **Actitudina**l (puntualidad, asistencia, ropa deportiva, higiene (aseo o ducha), participación, grado de interés. En este apartado se aplicarán las normas del departamento indicadas en los recursos didácticos.

INSTRUMENTOS

A) CONCEPTOS O TEORÍA:

- **Exámenes escritos** sobre contenidos conceptuales según lo desarrollado, tipo test o 20 preguntas cortas.
- **Trabajos** de investigación o recopilación que se piden a lo largo del curso
- **Presentación escrita** de la exposiciones en forma práctica o coreografías con música y formaciones grupales

Nota: para todos los niveles.

B) PROCEDIMIENTOS O PARTE PRÁCTICA

1- **Test de condición física:**

1- Flexión profunda: mide la flexibilidad global y extremidades corporales.
2- Test de cooper: mide la resistencia orgánica.
3- Abdominales 30": mide la potencia de los músculos abdominales.
4- Agilidad 6 x 9: mide la velocidad de acción y reacción del alumno (arranque y frenado).
5- Lanzamiento del balón medicinal: mide la potencia muscular general y de brazos.
6- Salto horizontal: mide potencia de musculatura extensora de miembros inferiores.
7- Carrera de velocidad 40 mts: mide la velocidad de aceleración.

Nota: todos los niveles y se realiza por medio informático con baremos según nivel del curso y sexo.

2- **Test de habilidades deportivas**, observación en el desarrollo de las prácticas y nivel de habilidad del alumno en relación a los siguientes contenidos:

1º ESO: Baloncesto, voleibol, atletismo, habilidades gimnásticas.
2º ESO: Balonmano, fútbol sala, atletismo, rugby, habilidades gimnásticas.
3º ESO: Baloncesto, rugby, béisbol, habilidades gimnásticas, atletismo y voleibol.
4º ESO: Condición física, expresión corporal, fútbol sala,, badminton, atletismo

.

3- Expresión corporal:

1- Representación de una skecht u obra corta.
2- Demostración práctica de los pasos básicos y figuras aprendidas en clase (modalidades de bailes, con calificación de apto o no apto).
3- Presentación grupal de una coreografía grupal con música.
4- Presentación individual o grupal dirigiendo una clase sobre un tema o modalidad propuesta.

Nota: todos los niveles según los contenidos dado por el profesor.

C) ACTITUDINAL

Cuaderno de observación del profesor donde apunta todos los acontecimientos relevantes de cada alumno, sobre contenidos procedimentales y actitudinales como son: puntualidad, asistencia, ropa deportiva, higiene (aseo o ducha), participación, grado de interés, etc.

Escalas de observación diaria de cada uno de los alumnos sobre los diferentes hábitos y actitudes que exponemos en cada unidad didáctica.

PLAN DE RECUPERACIÓN DE LAS EVALUACIONES SUSPENSAS EN EL CURSO ACTUAL

RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES
La recuperación de la evaluación del trimestre anterior podrá realizarse comunicando al profesor con suficiente tiempo de antelación, anunciado o pactando con el alumno el día y la hora de recuperación de todos aquellos alumnos que lo deseen.

3º ESO

El alumno/ de 3º ESO que haya obtenido la calificación de INSUFICIENTE, por no haber superado alguno o ninguno de los objetivos procedimientales, conceptuales y actitudinales reflejados en la programación anual de área. Para obtener el APROBADO en la asignatura deberá superar, en la convocatoria extraordinaria de septiembre, las pruebas y/o trabajos, que a continuación estén MARCADOS CON X:

PRUEBAS TEÓRICAS (examen de preguntas)

( ) Beneficios del ejercicio.
( ) La resistencia y la flexibilidad.
( ) El entrenamiento de la resistencia y flexibilidad.
( ) El calentamiento.
( ) Baloncesto.
( ) Un espacio para Bailar.

TRABAJOS ESCRITOS (Importante la presentación y la extensión realizada personalmente) que tratará sobre el reglamento. Habilidades y sistemas de juego de los deportes de alguno de estos temas propuestos a continuación:

( ).- Baloncesto, Voleibol, Rugby, béisbol y Bailes de Salón.

PRUEBAS PRÁCTICAS (imprescindible llevar indumentaria deportiva correcta), sobre los siguientes temas:

( ) Realizar ejercicios abdominales durante 30 segundos.
( ) Realizar una carrera continua de hasta 12 minutos de duración.
( ) Ejecutar un calentamiento de 5 a 8 minutos de duración.
( ) Realizar un esquema con música durante más de 1minuto y ½. El tema libre y los movimientos libres también.
( ) Ejercicios de bote, pase y tiro en baloncesto.
( ) Ejercicios de pase y recepción, saque , en voleibol.

PROGRAMA DE RECUPERACIÓN DE LOS APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS(ASIG. PEDIENTE)

1.- Todo el alumnado con la asignatura de E.F., pendiente de cursos anteriores , deberá deberá realizar con éxito dos trabajos escritos, que consisten en lo siguiente:

1.1.- Rellenar el cuestionario del alumno, correspondiente al curso/a que tengan pendiente/a, cuyo ejemplar pueden adquirirlo en conserjería.
Plazo de entrega: DEL 15 AL 19 DE FEBRERO DE 2019.

1.2.- Trabajo de desarrollo libre y escrito a mano (10 folios por una cara), sobre aspectos relacionados con uno de los siguientes deportes colectivos:
Pendientes de 1º y 3º : Voleibol o Baloncesto.
Pendientes de 2º: Balonmano o fútbol sala.
Plazo de entrega: DEL 15 AL 19 DE FEBRERO DE 2019.

2.- El examen de recuperación de pendiente de carácter PRACTICO (test de cooper, abdominales en 30 segundos según nivel y técnica del deporte según punto 1.2 anterior.) se realizarán según calendario del centro entre EL 9 AL 13 DE MAYO DE 2019.