

Departamento de Educación Física
Extracto de la Programación Educación Física 3º ESO
Curso 2017-2018

I.E.S. Profesor Ángel Ysern

CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES, COMPETENCIAS CLAVE, INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN, CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

MATERIA: Educación Física 3º ESO			
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje/Competencias clave	Instrumentos de evaluación/ Criterios de calificación %
Bloque 1.-Actividades físico deportivas individuales en medio estable: Atletismo II			
<p>Modalidades de atletismo: carrera de Vallas y salto de altura adaptado</p> <p>Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico.</p> <p>Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad</p> <p>Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad, flexibilidad</p> <p>Formas de evaluar el nivel técnico en la carrera de vallas y el salto de altura</p> <p>Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación</p> <p>La capacidad de aprendizaje motor y el valor relativo de los resultados cuantitativos</p>	<p>1.-Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>5.-Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.(Competencias sociales y cívicas)	Visualización de ejecuciones deportivas/ 25%
		1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.(Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor)	
		1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicándose en el modelo técnico.(aprender a aprender)	Medición de marcas deportivas / 15%
		1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.(Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor)	Medición de marcas en pruebas de condición física / 10%
		5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.(Competencia matemática, ciencia y tecnología)	Exámenes teóricos / 5%
		5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. (Competencia matemática, ciencia y tecnología)	Valoración de la actitud / 20%
		5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.(Sociales y cívicas)	

Bloque 6.-Salud:

<p>Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas seleccionadas</p> <p>Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica</p> <p>Los niveles saludables en los factores de la condición física.</p> <p>Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.</p> <p>Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación.</p>	<p>4.-Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.(Ciencia y tecnología)</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.(Ciencia y tecnología) (Lingüística)</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.(Matemática) (Digital)</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.(Conciencia y expresiones culturales) (Sociales y cívicas)</p>	<p>Pruebas teóricas / 5%</p> <p>Evaluación del interés y comprensión demostrado en la realización de los ejercicios / 10%</p>
<p>La respiración. Tipos y combinación de la respiración con la actividad física y con la relajación</p>	<p>4.-Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.(Conciencia y expresiones culturales) (Sociales y cívicas)</p>	<p>Exámenes teóricos / 10%</p>

MATERIA: Educación Física 3º ESO

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje/Competencias clave	Instrumentos de evaluación Criterios de calificación %
------------	-------------------------	--	---

Bloque 3: Actividades de colaboración- oposición: baloncesto

		1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.(Competencias sociales y cívicas)	Visualización de ejecuciones deportivas / 25%
Habilidades específicas en baloncesto.	1.-Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas del balonmano en condiciones reales o adaptadas.	1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.(Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor)	
Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes		1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.(aprender a aprender)	Exámenes teóricos/ 5%
Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos.		1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.(Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor)	Valoración de la actitud/ 10%
Capacidades implicadas.		3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. (Aprender a aprender)	
Estímulos relevantes que en baloncesto condicionan la conducta motriz: situación de los jugadores, del balón y de la canasta, ocupación de los espacios, etc		3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. (Lingüística) (Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor)	
La colaboración y la toma de decisiones en equipo.		3.-Resolver situaciones motrices de oposición- colaboración o colaboración- oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	

MATERIA: Educación Física 3º ESO			
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje/Competencias clave	Instrumentos de evaluación Criterios de calificación %
Bloque 2.-Actividades de adversario: bádminton II			
Golpeos básicos y desplazamientos.	1.-Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas del bádminton en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.(Competencias sociales y cívicas)	Visualización de ejecuciones deportivas / 25%
Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.		1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.(Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor)	
Estrategias de juego. Colocación de los golpeos en función de la propia situación y de		1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.(aprender a aprender)	Exámenes teóricos/ 5%
		1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando	

<p>la interpretación del juego y la situación del adversario.</p> <p>Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición</p>	<p>3.-Resolver situaciones motrices de oposición- colaboración o colaboración- oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.(Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor)</p>	<p>Valoración de la actitud/ 10%</p> <p>Evaluación del interés y comprensión demostrado en la realización de los ejercicios/ 10%</p>
		<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. (Aprender a aprender)</p>	
		<p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. (Lingüística) (Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor)</p>	

MATERIA: Educación Física 3º ESO			
Bloque 5.-Actividades en medio no estable: orientación			
La orientación como actividad físico deportiva en medio no estable. Interpretación de mapas y uso de la brújula y otros sistemas de orientación (GPS, indicios naturales).	8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.	Visualización de ejecuciones artístico-deportivas/ 25%
		8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.	
Equipamiento básico para la realización de actividades de orientación en función de la duración y de las condiciones de las mismas.		8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual	Exámenes teóricos/ 5%
La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de orientación		9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás	Valoración de la actitud/ 10%
Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de recorridos de orientación. Influencia de las actividades de orientación en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.	9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.	Evaluación del interés y comprensión demostrado en la realización de los ejercicios/10%
		9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.	Evaluación del interés y comprensión demostrado en la realización de los ejercicios/10%

MATERIA: Educación Física 3º ESO			
Bloque 5.-Actividades artístico expresivas: danzas			
<p>-La danza como contenido cultural. Danzas históricas y danzas actuales.</p> <p>Diseño y realización de coreografías</p> <p>Agrupamientos y elementos coreográficos.</p>	<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos</p> <p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas 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 los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. .(Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor)	Visualización de ejecuciones artístico-deportivas/ 25%
		2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. (Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor)	Exámenes teóricos/ 5%
		2.3 Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. . (Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor)	Valoración de la actitud/ 10%
		2.4 Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. . (Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor)	Evaluación del interés y comprensión demostrado en la realización de los ejercicios/10%
		7.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. (Competencias Sociales y Cívicas)	Evaluación del interés y comprensión demostrado en la realización de los ejercicios/10%
		7.2 Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. (Competencias Sociales y Cívicas)	Evaluación del interés y comprensión demostrado en la realización de los ejercicios/10%
		7.3 Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. (Competencias Sociales y Cívicas)	

La nota final de junio se obtendrá de la media aritmética de las notas obtenidas en las tres evaluaciones de las que consta el curso.

SISTEMA DE RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON MATERIAS PENDIENTES

El Departamento de Educación física opta por un sistema dinámico de recuperación. La progresividad en el desarrollo motor es un elemento básico en el trabajo que se plantea en nuestra área. Así mismo, la actitud favorable del alumno a mejorar en la materia supone una evaluación positiva para la recuperación.

Por ello, aprobar las dos primeras evaluaciones del curso en el que se encuentra el alumno/a es causa suficiente para superar la materia pendiente del año anterior. En el caso de que no se aprobara la segunda evaluación, el alumnado afectado de esta situación se someterá en la fecha que determina la Jefatura de estudios a una prueba global similar a la que se plantea en la Prueba extraordinarias de junio

PRUEBA EXTRAORDINARIA

- 1- Examen teórico sobre los contenidos del curso. 20% de la nota
- 2- Ejercicio práctico sobre Atletismo y Orientación. 30% de la nota
- 3- Ejercicio práctico sobre los elementos de juego individual en Baloncesto. 30% de la nota
- 4- Ejecución de las pruebas de condición física correspondientes. 20% de la nota

En el caso de alumnado exento de la práctica deportiva por prescripción médica debidamente justificada, la parte práctica quedará sustituida por la presentación de un trabajo teórico en base al guión entregado por el Departamento en junio. La valoración de este trabajo puntuará un 50% de la nota obteniéndose el otro 50% del examen teórico.