

## EDUCACIÓN FÍSICA 3º ESO

### 1. OBJETIVOS.

1- Conseguir un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

2- Adquirir competencias relacionadas con la salud, a través de acciones que ayuden a la adquisición y consolidación de hábitos responsables de actividad física regular y la adopción de actitudes críticas ante prácticas individuales, grupales y sociales no saludables, fundamentalmente en lo relacionado con las enfermedades de origen cardiovascular.

3- Disfrutar de una adecuada competencia motriz permite al alumno y disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se le puedan presentar, siendo estas propias de las actividades físico-deportivas o vinculadas a la actividad humana en su conjunto.

4- Controlar los movimientos propios y conocer mejor las posibilidades personales, hasta otros en los que las acciones deben responder a estímulos externos variados y coordinarse con las actuaciones de compañeros o adversarios y en las que las características del medio pueden ser cambiantes.

5- Gestionar adecuadamente la carga emocional que incluyen ciertas actividades físicas deportivas.

6- Producir, comprender y valorar respuestas en situaciones de índole artística o de expresión, con carácter estético y comunicativo, individuales o en grupo.

7- Usar el espacio, las calidades del movimiento, la conjunción con las acciones de los otros, así como los componentes rítmicos y la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso de diferentes registros de expresión (corporal, oral, danzada, musical) y superar la inhibición, son la base de estas acciones.

8- Aprender a realizar actividad física correctamente, y que ese aprendizaje resulte desde la propia práctica.

9- Aprender a comportarse de una manera más sana.

10- Adecuar el nivel de desarrollo de las alumnas y de los alumnos, teniendo siempre presente que la conducta motriz es el principal objeto de la asignatura.

11- Proporcionar a las personas los recursos necesarios que les permitan llegar a un nivel de competencia motriz y a ser autónomas en su práctica de actividades físicas y una práctica regular.

12-Dominar las habilidades motoras y los patrones de movimiento necesarios para practicar un conjunto variado de actividades físicas.

13- Comprender los conceptos, principios, estrategias y tácticas asociadas a los movimientos y aplicarlos en el aprendizaje y en la práctica de actividades físicas.

14- Alcanzar y mantener una adecuada aptitud/condición física relacionada con la salud.

15- Mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno.

16- Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el placer, la autosuperación, el desafío, la expresión personal y la interacción social.

17- Plantear propuestas enfocadas al desarrollo de todas las capacidades implicadas: unas específicas del ámbito motor, como es el caso de los factores de la condición física y las capacidades coordinativas, otras de carácter metodológico o transversal, como organizar y programar, todo ello sin olvidar prestar atención a las capacidades cognitivas, emocionales y sociales.

18- Ayudar a que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su conducta motriz en diferentes tipos de actividades.

## **2. CONTENIDOS**

### 1. Actividades individuales en medio estable:

- Modalidades de atletismo: carrera de vallas y salto de altura estilo Fósbury
- Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico.
- Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.
- Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad, flexibilidad.
- Formas de evaluar el nivel técnico en el paso de las vallas y el salto Fósbury.
- Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.
- La capacidad de aprendizaje motor y el valor relativo de los resultados cuantitativos.

### 2. Actividades de adversario: el bádminton

- Golpeos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.

- Estrategias de juego. Colocación de los golpes en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.
- Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.

### 3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto

- Habilidades específicas del baloncesto. Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes.
- Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que en baloncesto condicionan la conducta motriz: situación del balón y la canasta, espacios libres, tiempos de juego, etc.
- La colaboración y la toma de decisiones en equipo.

### 4. 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).
- Equipamiento básico para la realización de actividades de orientación en función de la duración y de las condiciones de las mismas.
- La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de orientación.
- 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.

### 5. Actividades artístico expresivas: danzas

- La danza como contenido cultural. Danzas históricas y danzas actuales.
- Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos.

### 6. Salud:

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas
- 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.
- Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.
- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas
- Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo.

### 7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico.

## **3. METODOLOGÍA DIDÁCTICA**

Toda la metodología debe tener presente una serie de principios pedagógicos:

1. Partir del nivel de desarrollo del alumno de sus capacidades psicoevolutivas y

conocimientos previos. Revisar las capacidades y posibilidades de aprendizaje de los alumnos para plantearlos aprendizajes nuevos de forma adecuada. Debe dar respuesta a la diversidad de alumnado.

2. Los aprendizajes deben ser significativos, que despierten el interés de los alumnos y sean útiles para la adquisición de otros nuevos. Aprendizajes funcionales.

3. Posibilitar que los alumnos aprendan por sí mismos (en primero necesitan más ayuda y guía del profesor). Potenciar aprender a aprender. Favorecer el espíritu emprendedor.

4. Modificar los esquemas de conocimiento que el alumno posee, haciéndole enfrentarse a situaciones en las que tenga que adaptar su esquema mental.

5. Favorecer las relaciones con los demás, que estimulen los aprendizajes.

6. Tener en cuenta estrategias que den una utilidad práctica a los contenidos.

Así tendremos:

a). Tipos de instrucción.

- Enseñanza mediante instrucción directa: para conceptos teóricos y para las tareas motrices que tienen una solución eficiente y bien definida. También cuando pueda existir riesgo físico claro o ejecución compleja técnicamente.

- Enseñanza mediante la búsqueda: para los trabajos de investigación y para las tareas motrices cuya solución eficiente requiere una capacidad de adaptación de la conducta motriz. Soluciones múltiples. Pensamiento Táctico.

b). Tipos de estrategia.

- Estrategia analítica: para las tareas motrices complejas y las de alta organización

- Estrategia global: para las tareas motrices simples y las de baja organización.

c) Estilos de enseñanza, en función de la organización de la clase.

- Asignación de tareas: será el estilo básico

- Grupos de nivel: para las actividades que requieren un nivel similar entre los ejecutantes.

- Resolución de problemas: para situaciones de juego real.

Pudiendo optar por otros según las características y respuestas de los grupos-clases.

En cuanto a los estilos de enseñanza, dentro de la enseñanza-aprendizaje basada en la reproducción de modelos, podremos dar más protagonismo o menos a los alumnos en función del estilo empleado. Tendremos estilos de enseñanza donde todas las decisiones las toma el profesor como el mando directo o la asignación de tareas. No obstante dentro de este método, existen estilos que dan mayor autonomía a los alumnos/as, tomando más cantidad de decisiones y de gran valor educativo. Esa sí que nos encontramos estilos como los grupos de nivel, los grupos reducidos, la microenseñanza y la enseñanza recíproca.

Por su parte el método basado en el descubrimiento, desarrollados estilos fundamentales, como son la resolución de problemas y el descubrimiento guiado. El descubrimiento guiado estaría a caballo entre la instrucción directa y la enseñanza por el descubrimiento. El profesor en función de la evolución que tenga el alumno en la búsqueda, irá dando pistas e información para guiar dicha búsqueda hacia el objetivo que se plantea desde el principio. Por otro lado tendríamos la resolución de problemas, muy enfocado al aprendizaje del pensamiento táctico y contenidos de expresión corporal. En este estilo se da un problema que puede tener varias soluciones. Es más individualizado y el profesor no da información al alumno.

#### **4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJES**

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, 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.

1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

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.

1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.

2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.

2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.

2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

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.

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.

3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

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.

4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.

4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.

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

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.

4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

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.

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.

5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.

6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

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.

7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

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.

7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

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 físicodeportivas.

8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas.

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.

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.

9.1. 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.

9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

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.

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

## 5. EVALUACIÓN.

### NOTA DE CADA EVALUACIÓN

La nota de cada evaluación se obtiene de la siguiente forma:

➤ **20% Parte teórica**

- Calificación de actividades teóricas. Su presentación y su elaboración.
- Calificación de exámen/es teórico/s.

**Nota:** Se valorarán las faltas de ortografía según acuerdo de etapa.

➤ **40 % Parte práctica**

- Calificación de los aprendizajes motrices, deportivos, test de condición física...

➤ **40 % Parte actitudinal**

- Se califica positivamente:
  - El esfuerzo y participación voluntaria en clase.
  - La colaboración con el profesor y el resto de compañeros.
  - El buen comportamiento durante la clase.
  - El aseo e higiene al final de la clase...
- Se califica negativamente:
  - Incumplimiento de las normas interiores para las clases de Ed. Física y de las normas específicas dadas por el profesor.
  - La falta de puntualidad-retrasos y las faltas de asistencia sin justificar.
- La falta de ropa deportiva .

*\*Aclaraciones:*

- La presentación de los trabajos teóricos del alumno se considera fundamental. Por ello, la falta de presentación conllevará la calificación cualitativa de INSUFICIENTE en dicha evaluación. Si obtuvo 5 o más puntos (sobre 10) se asignará provisionalmente en el boletín de calificaciones la nota de "4". Cuando sea presentado dicho trabajo teórico se procederá al cálculo para la media de las 3 evaluaciones con la nota que obtuvo en la evaluación.

Las calificaciones se expresarán en los siguientes términos: Insuficiente, Suficiente, Bien, Notable, Sobresaliente, considerándose negativa la de Insuficiente y positivas todas las demás. Estas calificaciones irán acompañadas de una expresión numérica de cero a diez, sin emplear decimales, conforme a la siguiente escala:

Insuficiente: 0, 1, 2, 3 ó 4. Suficiente: 5. Bien: 6. Notable: 7 u 8. Sobresaliente: 9 ó 10

### NOTA FINAL DE CURSO.

Se procederá al cálculo numérico. La nota cuantitativa se obtendrá de la media aritmética de las 3 evaluaciones. El resultado final obtenido se expresará sin decimales.

Insuficiente: 0, 1, 2, 3 ó 4. Suficiente: 5. Bien: 6. Notable: 7 u 8. Sobresaliente: 9 ó 10

## 6. RECUPERACIÓN

### **RECUPERACIÓN DE LAS EVALUACIONES TRIMESTRALES DENTRO DEL CURSO.**

Todos los alumnos que suspendan una evaluación deberán hacer unas actividades de recuperación y unas pruebas de control para demostrar que han logrado los estándares no logrados. De forma general, se deberá obtener una nota superior a 4 puntos en cada una de las pruebas, actividades y trabajos realizados en la prueba extraordinaria y obtener una nota superior a 5 puntos.

### **RECUPERACIÓN DE LAS MATERIAS PENDIENTES PARA ALUMNOS QUE HAN PROMOCIONADO A CURSOS SUPERIORES.**

Estos alumnos tendrán un seguimiento en Educación Física en el curso en que estén matriculados. Deberán realizar 3 trabajos de los contenidos que determine el profesor, cuya media de los 3 deberá ser mayor de 5.

Si después de lo anteriormente expuesto sigue sin conseguir aprobar la asignatura, el alumno pasará directamente a realizar una prueba teórica y práctica en junio.