

3º EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

1. CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA

1.1.CONDICIÓN FÍSICA-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.
- Análisis y valoración de la mejora del organismo con el acondicionamiento físico.
- Análisis y valoración de los fundamentos biológicos y sus cambios orgánicos producidos por la actividad física.
- Análisis y estudio del sistema locomotor del cuerpo humano.
- Sistema cardio-respiratorio; modificaciones orgánicas y frecuencias.
- Análisis del calentamiento general y específico:
 - * Definición.
 - * Objetivos.
 - * Reglas.
 - * Efectos fisiológicos.
- Análisis de las cualidades físicas básicas: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
- Desarrollo de la Resistencia aeróbica y anaeróbica.
- Desarrollo de la Fuerza y sus medios de trabajo. Relación de la fuerza con la flexibilidad.
- Aplicación de las siguientes pruebas iniciales del acondicionamiento físico:
 - *Resistencia aeróbica de carrera continua 1º trimestre 20 minutos y 3º trimestre 25 minutos.
 - *Fuerza: abdominales
 - *Fuerza brazos: fondos
 - *Fuerza brazos: balón medicinal.
 - *Fuerza piernas: salto pies juntos horizontal y vertical.
 - *Velocidad 50 metros
 - *Velocidad de reacción
 - *Flexibilidad banco sentado
- Realizar diferentes calentamientos generales.
- Prácticas para experimentar los diferentes cambios fisiológicos con la actividad física.
- Tratamiento y aplicación de sistemas específicos para el desarrollo de la condición física mediante el tratamiento de las capacidades físicas (todas), haciendo más incidencia en resistencia aeróbica-anaeróbica y la Fuerza.
- Realización de trabajos de búsqueda de información en medios de comunicación sobre las capacidades físicas de la resistencia y fuerza.
- Toma de conciencia de la propia condición física e imagen corporal.
- Valoración de la importancia de la condición física.
- Disposición positiva hacia la práctica habitual de la actividad física.

1.2.BALANCE ENERGÉTICO ENTRE INGESTA Y GASTO CALÓRICO

- Análisis de los conceptos básicos de la alimentación
- Realización de una dieta equilibrada y comparación con sus hábitos alimentarios

1.3.ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS INDIVIDUALES EN MEDIO ESTABLE: ATLETISMO CARRERA DE VALLAS Y SALTO DE ALTURA.

- 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.

1.4.ACTIVIDADES ARTÍSTICO EXPRESIVAS: DANZAS-ACROSPORT

- La danza como contenido cultural. Danzas históricas y danzas actuales.
- Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos.
- Análisis y estudio del propio cuerpo con respecto al espacio
- Análisis y estudio del esquema corporal
- Investigación sobre independencia segmentaria en el espacio
- Ejecución y adquisición de coordinaciones básicas
- Trabajo individual y en grupos del ritmo, con música y sin ella
- Práctica de actividades encaminadas a la concienciación del espacio
- Práctica de bailes de salón, danzas modernas, danzas del mundo y danzas tradicionales autóctonas
- Realización de movimientos combinando las variables espacio, tiempo e intensidad
- Análisis y estudio de la técnica básica del método de Jacobson
- Análisis y estudio de los grupos musculares más importantes a través de la relajación
- Valorar el cuerpo como instrumento expresivo
- Aceptar los cambios corporales producidos por la edad como punto de partida para una buena relación consigo mismo
- Disposición favorable al trabajo grupal, aceptando las faltas de destrezas propias y las de los demás
- Valorar la importancia de la relajación para la vida cotidiana
- Disposición favorable hacia la concentración
- Trabajo grupal de Acrosport. Diseño de figuras y pirámides humanas.

1.5.ACTIVIDADES DE ADVERSARIO: BÁDMINTON II

- Golpeos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.
- Estrategias de juego. Colocación de los golpeos 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.

1.6.ACTIVIDADES DE COLABORACIÓN-OPOSICIÓN: BALONCESTO

- Habilidades específicas del deporte colectivo. 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.
- Análisis y estudio del reglamento del deporte colectivo
- Análisis de los aspectos técnicos diferentes del deporte colectivo
- Análisis de los mecanismos implicados y factores fisiológicos que facilitan esta habilidad deportiva.
- La actividad física fenómeno socio-cultural.
- Realización del calentamiento específico para el deporte colectivo
- Aprendizaje motor de las habilidades deportivas siguientes :
 - * Conducción de balón
 - * Manejo de balón
 - * Pases y recepciones
 - * Lanzamiento a portería o canasta
- Análisis y estudio de las reglas más importantes del deporte colectivo
- Aplicación de los aspectos técnicos y tácticos en acción real del juego
- Disposición positiva hacia la práctica habitual de la actividad deportiva.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.
- Aceptar el reto de la competición sin que suponga una actividad de rivalidad.
- Actitud crítica entre los fenómenos socio-culturales asociados a las actividades físico-deportivas.
- Análisis y práctica de juegos populares y tradicionales.

1.7.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.
- Análisis y estudio de la orientación
- Análisis y estudio de la orientación por medios naturales
- Aplicación de las técnicas de los primeros auxilios en el medio natural
- Consejos sobre la conservación y respeto al medio natural
- Conocimiento del terreno a través de la toponimia
- Ejecución y práctica de orientación, con y sin plano
- Valoración positiva hacia el medio ambiente y su conservación
- Aceptar las normas de seguridad en las actividades en el medio natural
- Valorar la importancia de la convivencia grupal en las actividades al aire libre

2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACION

- Observación y análisis del trabajo motriz diario.
- Criterios generales de evaluación en el área de Educación Física.
- Mediante aplicar test de aptitud física.
- Pruebas objetivas prácticas de las habilidades aprendidas.
- Prueba objetiva práctica y teórica sobre los contenidos de las unidades didácticas.
- Pruebas objetivas teóricas sobre los aspectos conceptuales y procedimentales.
- Pruebas objetivas practicas sobre las habilidades adquiridas.
- Elaboración de un fichero de las clases practicas y reglamento.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES. 1º CICLO DE LA ESO

Los criterios de evaluación, como una parte más de la programación del área, deben guardar relación con el carácter, contenidos y estructura de la misma. Así en la programación se explicitan y determinan las capacidades que los alumnos deberán haber desarrollado y alcanzado al finalizar cada curso escolar como resultado de los aprendizajes realizados en el área de Educación Física. Estas capacidades, que vienen en los objetivos y contenidos son el referente a partir del cual tiene que desarrollar y calificar el profesor.

A continuación se muestran los estándares de aprendizaje marcados por el decreto 48/2015 del BOCM del currículum de secundaria de la comunidad de Madrid.

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
2. Interpretar y producir situaciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando estrategias adecuadas en función de los estímulos relevantes.

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.
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.

Para ello el departamento de Educación Física seguirá el proceso de enseñanza del alumno y comprobará que alcanza los criterios mínimos a través de los siguientes criterios de evaluación.

Para otorgar la calificación correspondiente a cada evaluación y la final se realizará de la siguiente manera. El alumno deberá tener superados (mínimo nota de cinco) todas las actividades y pruebas realizadas . Para ello se efectuarán todas las adaptaciones necesarias teniendo en cuenta las capacidades individuales de los alumnos. En ese sentido se realizarán todas las recuperaciones necesarias para superar las mismas.

Una vez tenga el alumno todas las actividades y pruebas superadas, la calificación final se realizará teniendo en cuenta los siguientes porcentajes:

A) 60% TRABAJO PRÁCTICO EN LAS CLASES, donde se considerarán los siguientes aspectos:

- Exámenes y pruebas prácticas.
- Pruebas de aptitud física.
- Observación del profesor en la participación de los alumnos en el desarrollo práctico de las sesiones.
- Asistencia a las clases. Se descontará un 10% de la nota de este apartado por cada falta de asistencia injustificada (se deberá presentar la justificación en un plazo de 15 días). Cada tres retrasos injustificados se descontara 0,5 puntos de la nota de este apartado.
- Ropa deportiva adecuada según normativa. Se descontará un 10% de la nota de este apartado por cada falta de práctica por no traer el alumno la vestimenta requerida.
- Desarrollo práctico en las salidas de las actividades complementarias.
- Trabajos teórico-prácticos para aquellos alumnos que se les deban realizar adaptaciones curriculares debido a la imposibilidad de ejecutar la práctica por enfermedad.
- Desarrollar los cuadernos de campo de las actividades complementarias o los trabajos correspondientes a dichas actividades para los alumnos que no asistan a dicha actividad complementaria.

B) 20% PRUEBAS TEÓRICAS donde se considerarán los siguientes aspectos:

- Controles teóricos sobre los contenidos impartidos.
- Elaboración de un cuaderno de clase práctica y ejercicios diversos según los contenidos de cada nivel.
- Trabajos teóricos de diversos contenidos.

C) 20% ACTITUD, donde se calificarán a través de los siguientes instrumentos:

- Observación diaria del profesor de las actitudes del alumno (comportamiento,

colaboración en la asignatura, solidaridad entre compañeros, higiene diaria, etc..).

3. RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES

- Alcanzar resultado positivo en los objetivos propuestos en la LOMCE
- Superar los objetivos y criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables generales de la materia
- Conocer y realizar un calentamiento general y específico
- Conocer y desarrollar las cualidades físicas de resistencia y flexibilidad
- Conocimiento de una dieta equilibrada
- Realizar un baile o danza de manera óptima
- Realizar de forma óptima los gestos técnicos del deporte colectivo e individual
- Conocer los aspectos tácticos y el reglamento del deporte colectivo e individual
- Conocimiento de los conceptos básicos de anatomía y fisiología
- Conocimiento de las técnicas básicas de orientación
- Realizar de manera óptima el fichero de las clases
- Alcanzar los niveles mínimos considerados por el profesor a través de las pruebas de aptitud física

Actividades de recuperación:

- Superar los objetivos y criterios de calificación generales de la materia
- Prueba conceptual de anatomía y fisiología
- Control teórico-práctico sobre los contenidos de condición física
- Elaborar un trabajo de dieta equilibrada comparando su dieta real con la dieta ideal
- Realizar un trabajo escrito sobre una danza del mundo o baile de salón
- Prueba teórico-práctica sobre el trabajo presentado de expresión corporal
- Prueba teórico-práctica sobre las técnicas de orientación.
- Comentario de texto sobre violencia en el deporte.
- Búsqueda y explicación de las reglas del deporte colectivo e individual
- Control práctico de los gestos técnicos del deporte colectivo e individual
- Control teórico del deporte colectivo e individual
- Presentación del cuaderno de las clases prácticas y ejercicios.
- Pruebas de aptitud física.

Seguimiento de las actividades de recuperación:

Se irán realizando por parte del profesor que le imparte clase de Educación Física a lo largo de todo el curso, que le entregara al alumno una ficha y que firmara el padre/madre/tutor, donde aparecerán las actividades y controles a realizar a lo largo del curso.

Pruebas parciales (se pueden programar si el departamento lo considera oportuno)

Se solicitarán los trabajos de cada evaluación a lo largo de la misma.

Se realizarán las pruebas teóricas y prácticas de cada evaluación en el transcurso de la misma.

Criterios de Evaluación:

El alumno deberá tener superados (mínimo nota de cinco) todos los trabajos y controles solicitados. Una vez tenga el alumno todo esto superado, la calificación de la evaluación y final se realizará teniendo en cuenta los siguientes porcentajes:

A) 70% Pruebas prácticas donde se considerarán los siguientes aspectos:

- Controles prácticos sobre las sesiones prácticas realizadas.
- Test de aptitud física.

B) 30% Pruebas y trabajos teóricos escritos, donde se calificarán a través de los siguientes instrumentos:

- Controles teóricos sobre los contenidos impartidos.
- Elaboración de un cuaderno de clase práctica y ejercicios diversos según los contenidos de cada nivel.
- Comentarios de texto utilizando imágenes o través de la búsqueda de información

4. PRUEBAS EXTRAORDINARIAS

Estructura y tipo de pruebas

- Prueba conceptual de anatomía y fisiología
- Control teórico-práctico de los contenidos de condición física (calentamiento general y específico, cualidades físicas).
- Prueba objetiva sobre los conceptos básicos de orientación.
- Control práctico de los gestos técnicos del deporte colectivo e individual.
- Control teórico de las reglas del deporte colectivo e individual.
- Pruebas de aptitud física.

El alumno deberá tener superados (mínimo nota de cinco) todos los trabajos y controles solicitados en esta prueba extraordinaria, que no haya superado a lo largo del curso académico. Una vez tenga el alumno todo esto superado, la calificación final se realizará teniendo en cuenta los siguientes porcentajes:

A) 50% Prueba teórica donde se considerarán los siguientes aspectos:

- Controles teóricos sobre los contenidos impartidos.

C) 50% Pruebas prácticas, donde se calificarán a través de los siguientes instrumentos:

- Test de resistencia: 20'(5 de nota) -25'(10 nota)
- Pruebas de aptitud física.
- Pruebas de técnica deportiva: baloncesto, bádminton y atletismo (vallas).

Resumen para los alumnos de 3º ESO:

1º evaluación Del 10-12 diciembre 2019	2º evaluación Del 9 al 12 de marzo 2020	3º evaluación Del 3 al 8 de junio 2020
UD 1: CF-SALUD: RESISTENCIA AERÓBICA/ANAERÓBICA, FUERZA Y FLEXIBILIDAD UD 2: BALANCE ENERGÉTICO UD 3: ATLETISMO: VALLAS, SALTO ALTURA	UD 4: EXPRESIÓN CORPORAL: BAILES TRADICIONALES Y ACTUALES UD 5: COMBAS	UD 6: BÁDMINTON II UD 7: BALONCESTO II UD 8: A.F.M. NO ESTABLE: ORIENTACIÓN II Y PIRAGUAS

CRITERIOS DE EVALUACIÓN ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

(0-10 puntos 6 ptos. práctica+2ptos. teoría + 2 actitud + 1 punto deporte extraescolar)

1º trimestre	2º trimestre	3º trimestre
UD 1: CF-SALUD: resistencia aeróbica/anaeróbica, fuerza y flexibilidad músculos y huesos UD 2: Balance energético. Ingesta y gasto calórico UD 3: Atletismo: -vallas -salto de altura estilo fósbury	UD 4: EXPRESIÓN CORPORAL: BAILES TRADICIONALES Y ACTUALES UD 5: COMBAS	UD 6: Bádminton II UD 7: Baloncesto II UD 8: A.f.m. no estable: orientación II y piraguas
60% Práctica -Test CF 3 ptos.(0,5 cada test) -Test resistencia 1 pto. Nota 5= 20' Nota 10= 25' -Atletismo: Vallas: 1 pto. Salto: 1 pto. 20% teórico -Examen teoría CF, músculos y huesos 1,5 pto. -Cuaderno 0,5 ptos. 20% actitud Planilla observación -Puntualidad -Camiseta de cambio/zapatillas -Participación clases -Material - Comportamiento	60% práctica Montaje 4 ptos. Combas 2 ptos. 20%teoría 20% actitud Planilla observación -Puntualidad -Camiseta de cambio/zapatillas -Participación clases -Material - Comportamiento	60% práctica -Habilidades bádminton 3 pto. -Habilidades baloncesto 3 ptos. 20%teoría - 1,5 punto Examen reglamento - Cuadernos EF 0,5 ptos. 20% actitud Planilla observación -Puntualidad -Camiseta de cambio/zapatillas -Participación clases -Material - Comportamiento