

## Curso 2019-2020

### 3º ESO. EDUCACIÓN FÍSICA

#### Contenidos

##### Actividades individuales en medio estable.

- Modalidades de atletismo: carrera de vallas y salto de altura estilo Fosbury
- 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 Fosbury.
- 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.

##### 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.

##### 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.

##### Actividades artístico expresivas: danzas

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

##### Actividades de adversario: bádminton

- Golpeos básicos 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

##### 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.

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

##### Criterios de calificación

En la calificación de cada evaluación se ponderan los siguientes apartados:

- **40%** Pruebas y test de condición física, circuitos de habilidades técnicas deportivas, resolución de situaciones reducidas de juego en diferentes deportes y presentación de montajes artístico-expresivos.
- **25%** Exámenes, orales y/o escritos, y trabajos realizados en el centro y fuera del centro educativo.
- **35%** Actitud del alumno en clase (trabajo en equipo de forma responsable, colaborar en la recogida y distribución de material, interés y participación en clase, esfuerzo en el desarrollo de las sesiones, retrasos y faltas injustificadas, ausencia de vestimenta adecuada para la práctica deportiva, faltas de respeto a compañeros, al profesor, uso indebido del material e instalaciones disponibles, comportamientos poco cívicos e indecorosos, etc.).

La evaluación final se calificará con la nota media ponderada de las tres evaluaciones del curso. Las tres evaluaciones contarán por igual.

## Instrumentos de evaluación

La evaluación se realizará durante el curso, con los siguientes instrumentos:

- Pruebas orales y/o escritas.
- Trabajos realizados en casa.
- Test y pruebas de condición física.
- Pruebas de habilidades técnicas deportivas desarrolladas en circuitos específicos.
- Pruebas sobre resolución de situaciones reducidas de juego en diferentes deportes.
- Presentación de montajes artístico-expresivos grupales
- Fichas de ejercicios y cuaderno de actividades del alumno.
- Observación directa sobre actitud y comportamiento del alumno en el aula, recogido en listas de control y registros anecdóticos.

## Materiales didácticos del alumno

Los materiales necesarios para la asignatura son los siguientes:

- Ropa y calzado deportivo (de uso obligatorio y cuya ausencia implicará la no realización de la clase).
- Material deportivo variado (balones, raquetas, marcas rígidas y flexibles, colchonetas, etc.). Material aportado por el departamento de Educación Física. Al comienzo de las clases se contará y revisará el estado de dicho material y, al finalizar la sesión, todo el alumnado colaborará en la recogida y recuento, siendo el grupo al completo responsable del citado material mientras dure la clase.
- Carpeta de fundas en las que se recogen las distintas fichas de actividades y apuntes relativos a las diferentes unidades didácticas trabajadas (portfolio o cuaderno de la asignatura).

## Criterios de evaluación

El alumno aprobará la materia cuando demuestre que supera los siguientes criterios de evaluación:

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

2. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

3. 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.

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

6. 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.

7. 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

8. 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.

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

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

## Estándares de aprendizaje evaluables

Los estándares de aprendizaje evaluables son las especificaciones de los criterios de evaluación que concretan lo que el estudiante debe saber, comprender y saber hacer en cada materia. Puede leer estos estándares en las páginas 220 a 222 del **Decreto 48/2015** de la Comunidad de Madrid publicado en el BOCM o pedir una copia en el centro educativo.

## Recuperación de la materia pendiente

En el caso de tener la materia suspensa de un curso anterior, se realizará una **prueba final** en mayo conformada como sigue:

- **Apartado conceptual (50%):** consistente en la realización de un examen escrito o elaboración de un trabajo que incluirá los contenidos teóricos especificados en el curso pendiente.

- **Apartado práctico (50%):** donde se llevarán a cabo una o varias pruebas y/o test prácticos relativos a los contenidos prácticos desarrollados en el curso pendiente.

## Otros datos de interés

### Seguridad

Para evitar lesiones queda prohibido llevar anillos, cadenas, pulseras, relojes, llaves, teléfonos móviles, etc. durante el desarrollo de las sesiones. Además, se evitará bromear con empujones, zancadillas, etc.

Por otro lado, el departamento de Educación Física no se responsabiliza de la pérdida o hurto de ningún objeto de valor (móviles, aparatos electrónicos, dinero, etc.)

### Higiene

Después de la clase de Educación Física el alumno dispondrá de tiempo para asearse y cambiarse de ropa. Sería muy recomendable que el alumnado llevase ropa para cambiarse después de las clases, al menos una camiseta.

### Lesiones o enfermedad incapacitante

Los/as alumnos/as que se lesionen a lo largo del curso, así como los que tengan alguna lesión limitante permanente, sólo estarán exentos de la parte práctica de la asignatura que no puedan realizar. No obstante, será obligatorio presentar un informe médico cuando sea por poco tiempo, y un certificado médico oficial cuando sea para todo el curso o un tiempo muy prolongado. En el informe o certificado deberá constar la lesión o enfermedad que se padece, el tiempo aproximado de curación y el tipo de ejercicio que no se puede realizar.

En aquellos casos en que el alumno requiera ser evaluado únicamente a través de pruebas teóricas y trabajos, se valorará con un **80% la parte teórica** (exámenes, trabajos, fichas...) y con un **20% la actitud**.

Por otro lado, el profesorado de Educación Física no se hace responsable de las consecuencias que puedan derivarse del ocultamiento de enfermedades, síndromes o lesiones por parte de los padres y/o alumnos/as.

### Alumnos exentos

Los/as alumnos/as exentos de la práctica de Educación Física deberán aportar el mencionado justificante médico y cumplirán las mismas normas de asistencia y puntualidad que el resto de compañeros/as. Llevarán a clase el cuaderno para hacer un diario de las sesiones prácticas y presentarán un trabajo por evaluación del tema que marque el profesor.

### Bilingüismo

Los exámenes teóricos serán en inglés, así como todos y cada uno de los trabajos que se deban presentar a lo largo del curso.

Nombre del alumno/a:

Nombre y firma del padre/madre/tutor(a):

Fecha: