

## Departamento de Educación Física

### EXTRACTO DE LA PROGRAMACIÓN 2018/19. EDUCACIÓN FÍSICA (3º DE ESO)

#### 1. CONTENIDOS: “¿Qué vamos a aprender?”

#### PRIMER TRIMESTRE

- **Unidad 1**
  - Características de las actividades físicas saludables. La alimentación y la salud. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.
  - Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación. La estructura de una sesión de actividad física. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
  - Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico.
- **Unidad 2**
  - Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
  - Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
  - La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

#### SEGUNDO TRIMESTRE

- **Unidad 3**
  - Acrosport como actividad gimnástica colectiva. 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. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión. Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal
- **Unidad 4**
  - Voleibol. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas colectivas. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. Objetivos del juego de ataque y defensa. Juegos cooperativos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. La actividad física y la corporalidad en el contexto social.

### TERCER TRIMESTRE

- **Unidad 5**

- Atletismo. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales. Historia del Atletismo. Modalidades deportivas y técnicas de ejecución. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.

- **Unidad 6**

- Orientación. 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, como por ejemplo juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc. Técnicas de progresión en entornos no estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.
- Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

## **2. METODOLOGÍA: “¿Cómo vamos a aprender?”**

La metodología utilizada en clase será la comunicativa. Se introducirán metodologías activas de aprendizaje (aprendizaje basado en tareas y proyectos, en retos, grupos de debate, grupos de aprendizaje cooperativo). La utilización de las TIC será fundamental: internet, blogs, plataformas, redes sociales, intercambios virtuales, etc. La enseñanza fomentará el aprendizaje cooperativo y autónomo

### 3. **PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN:** ¿Qué y cómo vamos a calificar?

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIEP
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora. CMCT, CAA
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autorregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSV
9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA
11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.
12. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP. Educación Física.

Apartados valorables	Valor
<b>SOCIAL-AFECTIVO Y EMOCIONAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Asistencia, participación y cumplimiento de las normas en la clase.</li> <li>Actitud respetuosa, con el profesor, con sus compañeros, con los materiales y las instalaciones.</li> <li>Esfuerzo diario para intentar mejorar sus posibilidades.</li> <li>Traer todos los días la ropa deportiva y la bolsa de aseo.</li> <li>Actitud adecuada en la realización de los juegos y actividades motrices.</li> </ul>	30%
<b>COGNITIVO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realización y entrega de actividades.</li> <li>Realización de comentarios de texto (Programa Fomento de la Lectura).</li> <li>Realización de infografías, esquemas, etc. para estudio y recuperación.</li> <li>Realización de trabajos y proyectos.</li> <li>Realización de pruebas escritas o exámenes.</li> </ul>	30%
<b>MOTRIZ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pruebas físicas o prácticas.</li> <li>Pruebas de técnica o táctica en deportes.</li> <li>Representaciones expresivas o de otra índole.</li> </ul>	40%