

CONTENIDOS MÍNIMOS 3º de E.S.O.

- **El calentamiento específico:**
 - . Efectos del calentamiento
 - . Pautas para la realización de un calentamiento específico

- **Condición física:**
 - Concepto
 - . Capacidades físicas básicas (fundamentos teóricos)
 - . Tipos de capacidades físicas y beneficios para la salud
 - . Métodos y sistemas de entrenamiento de las capacidades físicas

- **El Aparato locomotor:**
 - . Articulaciones
 - . Huesos
 - . Músculos
 - . Estiramientos

- **Hábitos higiénicos y saludables**
 - . Alimenticios
 - . posturales
 - . Ejercicio físico

- **Deportes y habilidades motrices**
 - . Aspectos generales y comunes de los deportes de equipo

- . **Deportes colectivos**
 - . Baloncesto (características técnicas, tácticas y reglamentarias)

- **Deportes de oposición (deportes de raqueta)**
 - . Tenis (elementos técnicos y reglamentarios básicos)
 - . Badminton

- **Expresión corporal**
 - . Bailes de salón

- **Actividades físicas en la naturaleza**
 - . Bicicleta y mecánica de la bicicleta

CRITERIOS MÍNIMOS DE EVALUACIÓN E.F. 3º de E.S.O.

- 1.- Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son más relevantes para la salud.
Conocer la práctica de calentamientos general o específico con sus fases y pautas y sabe llevarlo a la práctica.
Conocer y sentir el efecto positivo de la mejora en su organismo de la práctica de la actividad física.
- 2.- Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, Flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad física.
Ser capaz de realizar una carrera continua de 15 minutos a un ritmo no inferior a 6'/km, pruebas de flexibilidad, velocidad y fuerza.
- 3.- Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.
Saber realizar ejercicios de relajación y flexibilidad en diferentes grupos musculares.
- 4.- Resolver problemas de decisión surgidos en la realización de actividades deportivas utilizando habilidades específicas y evaluando el ajuste de la ejecución al objeto previsto.
Ser capaz de aplicar las técnicas propias de tenis y badminton.
Realizar un circuito de ejecución de la técnica básica del fútbol con destreza.
Concepto y ejecución de fundamentos básicos de ataque y defensa.
Saber realizar de manera práctica el desarrollo de las fases de juego en los deportes colectivos.
- 5.- Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes de oposición y colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.
Conocer las reglas y practicar juegos alternativos realizados en el curso.
Participar de manera activa en las diferentes actividades.
Ser capaz de participar en actividades de equipo.
- 6.- Completar una actividad de ciclismo (BTT), preferentemente en el medio natural, respetando las normas de seguridad.
Conocer los aspectos más básicos de mecánica de la bicicleta.
Ser consciente de las normas básicas de seguridad en las actividades en el medio natural y aceptarlas.
- 7.- Realizar actividades expresivas relacionadas con el ritmo musical
Ser capaz de bailar siguiendo el ritmo de la música con diferentes estilos de baile de salón (cha-cha-cha, valls, merengue...)