



EF 3
3º ESO

Programación Didáctica
Curso 2019/2020



IES Luis Buñuel
Dpto. Educación Física



Contenidos mínimos exigibles 3º ESO

CONTENIDOS MÍNIMOS 3º de E.S.O.

- **El calentamiento específico:**
 - . Efectos del calentamiento.
 - . Pautas para la realización de un calentamiento general y 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.
- **Deportes y habilidades motrices:**
 - . Aspectos generales y comunes de los deportes de equipo.
- . **Deportes colectivos**
 - . Fútbol (características técnicas, tácticas y reglamentarias básicas).
- **Deportes de oposición (deportes de raqueta)**
 - . Tenis (elementos técnicos y reglamentarios básicos).
 - . Bádminton (elementos técnicos y reglamentarios básicos).
- **Expresión corporal**
 - . Bailes de salón.
- **Actividades físicas en la naturaleza**
 - . Bicicleta y mecánica de la bicicleta.



Criterios de evaluación mínimos exigibles

Criterios de evaluación / Criterios de evaluación mínimos para superar 3º de E.S.O.	SI	NO
<p>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 del CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO con sus fases y pautas, y saber llevarlo a cabo. Conocer y sentir el efecto positivo de la mejora en su organismo de la práctica de la actividad física.</p> <p>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 BÁSICA. Ser capaz de realizar una carrera continua de 15 minutos a un ritmo no inferior a 6'/km; así como pruebas de flexibilidad, velocidad y fuerza de acuerdo a su nivel.</p> <p>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.</p> <p>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 del TENIS y BÁDMINTON. 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.</p> <p>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.</p> <p>6.- Completar una actividad de CICLISMO (MTB), 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.</p> <p>7.- Realizar ACTIVIDADES EXPRESIVAS relacionadas con el RÍTMO MUSICAL. Ser capaz de bailar siguiendo el ritmo de la música con diferentes estilos de baile (cha-cha-cha, valls, merengue...)</p>		



Criterios de calificación

Se evaluarán todos los criterios de evaluación, de forma que es necesario sacar una **nota igual o superior a 5** para superar la asignatura.

Los criterios de evaluación se evaluarán de acuerdo al bloque de contenidos al que están asociados:

Para todos los niveles de la E.S.O.:

- Los criterios de evaluación del Bloque 6, Cri.EF. 6.4, Cri.EF. 6.6, Cri.EF. 6.7., Cri.EF. 6.8., Cri.EF. 6.9., suponen un **20% de la nota final**
- Los criterios de evaluación de los bloques 1, 2, 3, 4 y 5, Cri.EF. 6.5., y Cri.6.10 (cuaderno y/o trabajos) del bloque 6, suponen un **80 % de la nota final de forma proporcional entre todos ellos.**

Cabe recordar en este apartado una serie de condicionantes que ya se mencionaron en apartados anteriores de esta programación:

- Los trabajos se entregarán el día establecido por el profesor. En caso de presentarlo con posterioridad, se valorará con una nota máxima de 5, y en caso de no entregarlo en los dos días siguientes a la fecha establecida, se considerará como no presentado.
- Es necesario obtener una **puntuación mínima de 3,5 puntos en todas las pruebas de evaluación** para poder obtener, si el resto de notas lo permiten, una evaluación positiva en la materia. Exceptuando los test de valoración de la condición física de inicio de curso.
- El trabajo diario se considerará como una prueba de evaluación, por lo que también se debe alcanzar una puntuación mínima. La no práctica de forma activa e injustificada a más del 20% de las sesiones supondrá no alcanzar la puntuación mínima establecida en el punto anterior.
- Para obtener una calificación positiva al final de la materia (5 o superior) se deben aprobar los contenidos mínimos de los tres trimestres por separado, al no darse una relación directa entre los mismos.
- Es decir, tanto en la evaluación final como en la evaluación extraordinaria, **se deben haber superado TODOS los contenidos mínimos exigibles del nivel educativo.** Así, un alumn@ no podrá alcanzar una calificación positiva sin haber superado todos los contenidos mínimos exigidos.



Actividades y criterios de recuperación, orientaciones y apoyos para alumnos "pendientes".

Alumnos con la materia pendiente de 3º ESO

Para recuperar los contenidos no superados en el curso anterior, y debido a que los bloques de contenidos son los mismos en todos los cursos, se considerará "recuperada" la asignatura cuando se cumplan dos requisitos:

- El alumno presente aquellos trabajos que el profesor indique, relacionados con los contenidos suspensos. Mediante estos trabajos se intentará comprobar si el alumno ha adquirido los conceptos del curso anterior.
- El alumno presenta una mejoría respecto al curso anterior, lo que se constatará cuando éste apruebe la primera y segunda evaluación de la asignatura.

En caso de no cumplir con los requisitos establecidos, el alumno deberá presentarse a examen del nivel educativo pendiente que le corresponda en el mes de mayo, con similares características al examen extraordinario de cada nivel educativo.