

EDUCACIÓN FÍSICA 3º de ESO

CONTENIDOS

La flexibilidad y la salud.
La fuerza y la salud.
La resistencia y la salud.
Ejercicio físico y salud (I).
El calentamiento.
Relajación.
Ejercicio físico y salud (II).
La velocidad.
Ejercicio físico y entrenamiento.
Ejercicio físico y nutrición.
Atletismo.
Bádminton.
Gimnasia artística.
Voleibol.
Fútbol-sala.
Balonmano.
Baloncesto.
El deporte en la sociedad.
Actividades y deportes alternativos.
Expresión corporal.
Bailes de salón.
Actividades en la naturaleza (I).
Actividades en la naturaleza (II): Orientación.
Actividades en la naturaleza (III).
Esquí.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento preparando su organismo para actividades más intensas y/o complejas, generales o específicas.
Se trata de comprobar si el alumno o la alumna es capaz de reconocer la participación de los diversos grupos musculares y las habilidades específicas en la actividad a realizar, si conoce los fundamentos del calentamiento y es capaz de planificar ejercicios generales y específicos que preparen para la actividad posterior.
2. Utilizar las modificaciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores de la intensidad y/o adaptación del organismo al esfuerzo físico con el fin de regular la propia actividad.
Se trata de comprobar si los alumnos y alumnas han comprendido el funcionamiento global del cuerpo humano y las adaptaciones de éste al esfuerzo, y además, utilizan los indicadores de frecuencia cardiaca y respiratoria para regular la intensidad de su actividad física.
3. Haber incrementado las capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia.
Se trata de comprobar si el alumno o la alumna han comprendido la relación entre el desarrollo de la condición física y la mejora de su salud y calidad de vida. Por tanto ha de haber incrementado sus niveles iniciales a través del esfuerzo por lograr dicho progreso. Los alumnos y alumnas deben conocer los valores medios de su grupo de edad para intentar acercar el nivel de sus capacidades físicas a estos valores referenciales.
4. Analizar el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas que se están poniendo en juego en actividades realizadas por sí mismo o por los demás.
Se trata de comprobar si los alumnos o alumnas han adquirido y asimilado el concepto de las diferentes capacidades físicas y lo utilizan para realizar un análisis del papel de cada una de ellas en cada actividad.
5. Utilizar en la planificación y desarrollo de la condición física los principios básicos de continuidad, progresión, sobrecarga, multilateralidad e individualización.

Se trata de comprobar si el alumno o la alumna conoce los diferentes sistemas de entrenamiento de las capacidades físicas básicas, los principios básicos de su entrenamiento y los factores principales del desarrollo de la condición física.

6. Ajustar progresivamente la propia ejecución, previo análisis del resultado obtenido para resolver los problemas planteados en las tareas motrices deportivas, evaluando la adecuación de la ejecución al objetivo previsto.

Se trata de comprobar que los alumnos y alumnas son capaces de analizar la propia ejecución, que les ayuden a corregir errores cometidos y a resolver problemas motrices que vienen dados por la variabilidad de las situaciones de juego en que se producen. El aspecto central de este criterio es comprobar el desarrollo del pensamiento táctico individual.

7. Coordinar las acciones propias con las del equipo interpretando con eficacia la táctica para lograr la cohesión y eficacia cooperativas.

Se trata de comprobar que los alumnos y alumnas comprenden la estrategia del juego, conocen las reglas que lo rigen y coordinan sus propias ejecuciones y decisiones con las de sus compañeros y compañeras participando en el juego de forma cooperativa, aceptando los diferentes niveles de eficiencia motriz de los integrantes del equipo.

8. Utilizar técnicas de relajación como medio para recobrar el equilibrio psico-físico y como preparación para el desarrollo de otras actividades.

Se trata de comprobar que el alumno o la alumna conoce las técnicas de relajación y sus efectos y ha adquirido el hábito de recurrir a ellas con el fin de reducir desequilibrios y descargar tensiones antes o después del ejercicio físico.

9. Utilizar técnicas propias de manifestaciones expresivas (danza, bailes de salón, etc.).

Se trata de comprobar que los alumnos y alumnas conocen los componentes principales de dichas manifestaciones (habilidades específicas, ritmo, coreografía, etc) y las ejecutan con motivación y satisfacción.

10. Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de la eficacia, tanto en el plano del participante como en el de espectador.

Se trata de comprobar si el alumno o la alumna, por encima de su actuación individual o de equipo, tienen una actitud de tolerancia basada en la aceptación y respeto de las diferencias en la eficiencia motriz de sus compañeros y adversarios y si, como participante o espectador, acepta de buen grado la derrota y relativiza la victoria.

11. Participar de forma constructiva en la organización y realización de actividades físico-deportivas.

Se trata de comprobar si los alumnos y alumnas son capaces de participar en el trabajo en equipo para planificar la consecución de fines comunes.

12. Analizar y enjuiciar los factores económicos, políticos y sociales que condicionan la ejecución y la valoración social de las actividades físicas y deportivas.

Se trata de comprobar que los alumnos y las alumnas han desarrollado un sentido crítico ante el fenómeno deportivo (en edad escolar, recreativo, adaptado, de élite, etc.) y sus repercusiones y condicionantes socioeconómicos y políticos (espectáculo, negocio, etc.).

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Los ejercicios o pruebas que deben superar los alumnos tendrán una calificación numérica entre cero y diez y el porcentaje de pruebas que deben superar los alumnos será del cincuenta por ciento de las pruebas evaluadas, excepto en el Test de Condición Física.

Con la información obtenida, su posterior análisis y comparación podemos tomar decisiones, que se acerquen lo más posible, a la realidad. Nuestra pretensión es minimizar al máximo la posibilidad de un error en la calificación final.

Para calificar a los alumnos/as, se tendrán en cuenta los aprendizajes que éstos hayan realizado sobre los tipos de contenidos que se han desarrollado a lo largo del curso.

Por conceptos cognitivos y procedimentales el porcentaje será del 70% de la nota y por conceptos actitudinales (asistencia a clase, actitud, interés, participación...) el porcentaje será el 30% de la nota.

En la primera evaluación, para superar el Test de Condición Física, será necesario aprobar un mínimo de cinco pruebas de las ocho previstas. En la segunda y tercera evaluación, tanto en las pruebas prácticas como en las teóricas, será necesario superar el cincuenta por ciento de las pruebas.