

Educación Física 3º E.S.O.

ÍNDICE

1. OBJETIVOS	2
1.1 ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA	2
2. CONTENIDOS	3
2.1 Actividades individuales en medio estable:	3
3. TEMPORALIZACION.....	5
3.2 SECUENCIACIÓN.....	5
3.2.1 TERCERO DE ESO.....	5
3.2.1.1 PRIMER TRIMESTRE	5
3.2.1.2 SEGUNDO TRIMESTRE.....	6
3.2.1.3 TERCER TRIMESTRE.....	7
4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....	8
4.1 TERCERO ESO	8
5. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN.....	9
5.1 PRIMERA EVALUACIÓN	9
5.2 SEGUNDA EVALUACIÓN.....	10
5.3 TERCERA EVALUACIÓN.....	11
6. PRUEBAS EXTRAORDINARIAS DE SUFICIENCIA	11
EXAMEN DE SUFICIENCIA 2018. 3º ESO	12

1. OBJETIVOS

1.1 ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA

1. Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que la práctica regular de la actividad física tiene para la salud individual y colectiva.
2. Practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Valorar el estado de sus capacidades físicas y habilidades específicas y planificar actividades que le permitan satisfacer sus necesidades.
4. Realizar tareas dirigidas a la mejora de la condición física y las condiciones de salud y calidad de vida, haciendo un tratamiento discriminado de cada capacidad.
5. Incrementar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento físico y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste dominio y control corporal.
6. Conocer y practicar modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situación de juego.
7. Participar con independencia del nivel de habilidad alcanzado en juegos y deportes (convencionales, recreativos y populares) colaborando en la organización de campeonatos, valorando los aspectos de relación que fomentan y mostrando actitudes de tolerancia y deportividad.
8. Diseñar y realizar actividades físico – deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.
9. Realizar actividades deportivas y recreativas con un nivel de autonomía aceptable en su ejecución.
10. Conocer y utilizar técnicas básicas de relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y/o en la práctica físico – deportiva.
11. Valorar, diseñar y practicar actividades rítmicas con una base musical como medio de comunicación y expresión.

2. CONTENIDOS

2.1 Actividades individuales en medio estable:

1. Modalidades de atletismo:
2. carrera de vallas y salto de altura estilo Fósbury
3. Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico.
4. Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.
5. Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad, flexibilidad.
6. Formas de evaluar el nivel técnico en el paso de las vallas y el salto Fósbury.
7. Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.
8. La capacidad de aprendizaje motor y el valor relativo de los resultados cuantitativos.

2.2 Actividades de adversario: el bádminton

1. Golpeos y desplazamientos.
2. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.
3. 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.
4. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.

2.3 Actividades de colaboración-oposición: baloncesto

1. Habilidades específicas del baloncesto.
2. Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes.
3. Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.
4. Estímulos relevantes que en baloncesto condicionan la conducta motriz: situación del balón y la canasta, espacios libres, tiempos de juego, etc.
5. La colaboración y la toma de decisiones en equipo.

2.4 Actividades en medio no estable: orientación

1. 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).
2. Equipamiento básico para la realización de actividades de orientación en función de la duración y de las condiciones de las mismas.
3. La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de orientación.
4. Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad.
5. 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.
6. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

2.5 Actividades artístico expresivas: danzas

1. La danza como contenido cultural.
2. Danzas históricas y danzas actuales.
3. Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos.

2.6 Salud:

1. Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas
2. 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.
3. Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.
4. 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.

2.7 Balance energético entre ingesta y gasto calórico.

3. TEMPORALIZACION

3.2 SECUENCIACIÓN

3.2.1 TERCERO DE ESO

3.2.1.1 PRIMER TRIMESTRE

Unidad didáctica: Acondicionamiento General y Atletismo III.

1ª SEMANA: Presentación y toma de contacto con los alumnos

2ª SEMANA: Exposición teórica de las cualidades físicas básicas, su clasificación (1ª sesión). Exposición teórica y práctica de cómo realizar un *calentamiento*, sus partes y aspectos a tener en cuenta (2ª sesión).

3ª SEMANA: Mejora de la condición física. Desarrollo de las cualidades físicas básicas. Desarrollo de la fuerza y elasticidad. Desarrollo de la resistencia aeróbica. Sistemas específicos I, *carrera continua e interval training* (3ª sesión). *Fartlek* (4ª sesión).

4ª SEMANA: Mejora de la condición física. Desarrollo de la velocidad. Sistemas específicos I. Comienzo desarrollo de la resistencia anaeróbica. *Cuestas y circuitos* (5ª y 6ª sesión).

5ª SEMANA: Desarrollo de la velocidad de reacción y agilidad. Desarrollo de la fuerza potencia. (7ª y 8ª sesión).

6ª SEMANA: Llevar a la práctica un entrenamiento fraccionado de *velocidad resistencia* y de *ritmo competición* adaptado al nivel del alumnado (9ª y 10ª sesión).

7ª SEMANA: Sesiones de flexibilidad tanto estática como dinámica. *Método de reeducación postural global*. RPG (11ª y 12ª sesión).

8ª SEMANA: Atletismo III. Técnica del *salto de obstáculo*. Iniciación *Triple* y *Pértiga* (9ª sesión y 10ª sesión).

9ª SEMANA: Atletismo III. *Técnicas de salidas*: Dos y cuatro apoyos. Técnica del *lanzamiento de Peso*. (11ª y 12ª sesión).

10ª SEMANA: Exámenes teóricos referidos a los contenidos de la unidad didáctica (13ª a 14ª sesión).

11ª SEMANA: Examen de atletismo III (15ª y 16ª sesión).

3.2.1.2 SEGUNDO TRIMESTRE

Unidad didáctica: Balonmano I, Gimnasia deportiva III y Acroesport III.

1ª SEMANA: Balonmano I. Exposición teórica de los contenidos a trabajar. A lo largo de las semanas se irán dando las explicaciones teóricas de los ejercicios que se van a desarrollar (1ª y 2ª sesión).

2ª SEMANA: Balonmano I. Ejecución práctica de la posición básica en balonmano, desplazamientos, paradas y cambios de dirección sin balón (3ª sesión). Adaptación del balón y manejo del mismo (4ª sesión).

3ª SEMANA: Balonmano I. Adaptación y manejo de balón. Pase y recepción (5ª y 6ª sesión).

4ª SEMANA: Balonmano I. Bote y desplazamiento con balón y combinación con los ejercicios trabajados anteriormente (7ª y 8ª sesión).

5ª SEMANA: Balonmano I. Lanzamientos: tipos y ejecución práctica. Combinación de ejercicios que desarrollen todos los aspectos anteriormente tratados (9ª y 10ª sesión).

6ª SEMANA: Gimnasia deportiva III. Repaso de los ejercicios de suelo desarrollados en los cursos anteriores (11ª y 12ª sesión). Sesión de expresión corporal, espacio interior, espacio social.

7ª SEMANA: Gimnasia deportiva III. Repaso de los ejercicios con aparatos desarrollados en los cursos anteriores (13ª y 14ª sesión). Realización de movimientos combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad.

8ª SEMANA: Gimnasia deportiva III. Iniciación a la *paloma de cabeza* y a la *paloma de brazos*. Establecimiento de circuitos en función de los distintos niveles de destreza. Los alumnos se instalarán en función de la apreciación personal de sus habilidades (15ª y 16ª sesión).

9ª SEMANA: Gimnasia deportiva III. Iniciación a los saltos con minitramp. *Salto vertical, media pirueta, carpas ...* (17ª y 18ª sesión).

10ª SEMANA: Acroesport III. Pirámides con más de tres sujetos, diversos equilibrios (19ª y 20ª sesión).

11ª SEMANA: Sesión de relajación. *Método de Jacobson*. Realización de actividades rítmica y expresivas (21ª y 22ª sesión).

12ª SEMANA: Examen de balonmano I (23ª y 24ª sesión).

13ª SEMANA: Examen de gimnasia deportiva III y acroesport III (25ª y 26ª sesión).

3.2.1.3 TERCER TRIMESTRE

Unidad didáctica: Voleibol I, Bádmington II y Palas y Judo.

1ª SEMANA: Voleibol I. Explicación teórica de los contenidos a tratar. Posición básica, desplazamientos y toque de dedos frontal. Ejercicios predeportivos con carácter inespecífico (1ª y 2ª sesión).

2ª SEMANA: Voleibol I. Ruedas de toques de dedos frontales y laterales. Juegos de manejo del balón de voleibol en los cuales haya que aplicar gestos, lo más parecido posible a la técnica real del deporte en cuestión. (3ª y 4ª sesión).

3ª SEMANA: Voleibol I. Trabajo de recepción y ejercicios predeportivos. Situaciones de juego real con las reglas adaptadas al nivel del alumnado (5ª y 6ª sesión).

4ª SEMANA: Voleibol I. Ruedas de todos los toques anteriores y partidos

3 x 3 (7ª y 8ª sesión).

5ª SEMANA: Bádmington II. Conocimiento de los aspectos reglamentarios básicos, así como los gestos técnicos a trabajar. Empuñadura de drive. Control del volante y juegos para el dominio de la raqueta y el volante (9ª y 10ª sesión).

6ª SEMANA: Bádmington II. Empuñadura de revés, servicio de derive y revés y golpeo del volante de derive o revés. Despeje de derive. Partidos 1x1 (11ª y 12ª sesión)

7ª SEMANA: Bádmington II. Drope y dejada. Partidos de 1x1 y 2x2 (13ª y 14ª sesión).

8ª SEMANA: Palas. Empuñadura con ambas manos y ejercicios de control de la pelota (15ª y 16ª sesión).

9ª SEMANA: Examen práctico y teórico de Voleibol I (17ª y 18ª sesión).

10ª SEMANA: Examen práctico y teórico de Badmington II (19ª y 20ª sesión).

En función de la disponibilidad de tiempo y del material necesario intentaremos introducir entre 3 y 4 sesiones de Judo en este trimestre. En las misma incluiríamos un breve acercamiento al espíritu y a la filosofía de una disciplina tan sumamente educativa como esta, que podríamos considerar cuando se lleva a cabo con devoción y respeto como un “arte”.

Desde el punto de vista procedimental, consideraríamos la adquisición de los elementos técnicos imprescindibles para poder llevar a cabo esta disciplina sin riesgos como son:

- Caídas: Para atrás, adelante, derecha e izquierda
- Volteretas
- Técnicas de control en las caídas
- Ejercicios libres de fortalecimiento y flexibilidad específicos de esta disciplina

Para posteriormente proceder al desarrollo y aprendizaje de las habilidades técnicas más básicas:

- Técnicas de suelo (inmovilizaciones): propias del nivel de iniciación (cinturón blanco)
- Técnicas de pie (desplazamientos y desequilibrios): propias del nivel de iniciación (cinturón blanco)

4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

4.1 TERCERO ESO

1. Elaborar autónomamente calentamientos generales.
2. Incrementar las capacidades físicas de resistencia y flexibilidad respecto a sí mismo y al entorno de referencia.
3. Utilizar las modificaciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores de la intensidad del esfuerzo.
4. Analizar los efectos duraderos que son beneficiosos para la salud del trabajo de resistencia aeróbica y de flexibilidad.
5. Realizar actividades en el medio natural que tengan como finalidad aprender a desenvolverse en él, comprometiéndose a su cuidado y conservación.
6. Coordinar las acciones propias con las del equipo, participando en el deporte seleccionado de forma cooperativa.
7. Resolver problemas de decisión surgidos en la realización de actividades deportivas utilizando habilidades específicas y evaluando el ajuste de la ejecución al objeto previsto.
8. Practicar danzas colectivas, dándoles un matiz expresivo y adaptando la ejecución a la de los compañeros.

5. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

5.1 PRIMERA EVALUACIÓN

Los procedimientos de evaluación en este primer trimestre, son similares para todos los niveles, dado que en todos ellos se trabaja el acondicionamiento físico, por una parte, y por otra las distintas especialidades atléticas, eso sí, distribuidas por niveles siguiendo criterios pedagógicos. Por tanto, los alumnos deberán superar convenientemente, además de los aspectos derivados de su actitud y los conocimientos básicos del reglamento y la técnica de las distintas especialidades, una serie de test, ya especificados en el apartado correspondiente a la temporalización de los contenidos, y cuyo baremo figura al final de esta programación (Anexo IV).

La distribución quedaría tal y como se aprecia en el siguiente cuadro:

ESPECIALIDAD	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH
RELEVO LARGO	X				
MARCHA	X				
RELEVO CORTO		X			
VALLAS		X			
TÉCNICA SALIDAS			X		
LANZ. PESO			X		
ALTURA				X	X
LANZ. MARTILLO				X	X
400 mv					X
LANZ. DISCO				X	X
PERTIGA			X		
LONGITUD			X		
TRIPLE SALTO				X	

Mención aparte requiere el tratamiento que se le da a uno de los test de condición física, ya indicados anteriormente, concretamente el de **resistencia**. Lo consideramos el más importante pues nos refleja la implicación del alumno en la asignatura, en gran medida. Por supuesto a expensas de que no exista ningún problema fisiológico que afecte al rendimiento. Hecha esta aclaración y dado que no está entre nuestras funciones como educadores que somos la búsqueda del alto rendimiento les proponemos a nuestros alumnos la doble opción de elegir entre una prueba de **carrera continua** o bien, si así lo desean, optar por una prueba cronometrada de **1000 metros**. La decisión vendrá dada por el trabajo de introspección personal que hace cada uno de los alumnos durante las sesiones de trabajo semanales y la misma requiere de su implicación en la asignatura para que se lleve a cabo con criterios lógicos, educativos y fruto del trabajo, que se les exhorta a que sea continuado durante todo el trimestre. En el primer caso estamos ante una prueba asequible, pero que solo les proporciona un **cinco** y en el segundo ante una prueba de gran dureza que les puede proporcionar la máxima nota, pero también la mínima, si no han sido capaces durante la evaluación de alcanzar un conocimiento, aunque sea somero, de sus propias capacidades y limitaciones, esto es, han alcanzado a conocerse un poco más. Se han educado.

5.2 SEGUNDA EVALUACIÓN

Con carácter genérico, al igual que en la primera evaluación, a todos los niveles se les impartirá una unidad didáctica de coordinación dinámico general, que se concreta en la gimnasia deportiva, la cual se alternará con el correspondiente deporte colectivo. Por tanto, en todos los niveles, se tendrá que demostrar, por una parte, la adquisición de los patrones motores necesarios para superar con éxito los aparatos gimnásticos así, como los ejercicios de suelo (50% de la nota procedimental) y, por otra, demostrar que poseen los conocimientos básicos, acerca de las reglas y técnicas elementales de los diferentes deportes (el otro 50%).

Gimnasia Deportiva

Se les hará media entre 6 notas; 3 para los aparatos (Plinto, Potro y Minitramp) y 3 para suelo (Equilibrios, Volteretas y todas las posibles Combinaciones de las anteriores, a su elección de un amplio abanico de posibilidades que se le ofrece al objeto de promover la autoevaluación, la autorresponsabilidad y el pensamiento creador).

Deportes colectivos: Balonmano (3º ESO)

Completar un circuito en el que se tendrán que poner en práctica los aspectos vistos durante el trimestre.

- Pases, Paradas, zigzag, control del balón, Lanzamiento Habitual y no Habitual.
- Bote en velocidad.
- Pase armado.
- Finta y lanzamiento armado.

Dicho circuito constará de 4 partes, cada una de las cuales proporcionará dos puntos. Se otorgarán dos puntos más por velocidad en su ejecución. Asimismo, se ofrecerán dos oportunidades.

5.3 TERCERA EVALUACIÓN

Deportes colectivos: Voleibol, Badminton y Palas (3º ESO)

Voleibol:

Se les valorará individualmente y por parejas los siguientes aspectos:

- ❑ Técnica correcta de toque de dedos y adecuado nivel de precisión
- ❑ Técnica correcta de la recepción de antebrazos.
- ❑ Conocimiento de los saques más elementales y correcta ejecución.
- ❑ Conocimiento Básico del reglamento.

Badminton:

- ❑ Control adecuado del Volante (autopases, recogida del volante y control del mismo)
- ❑ Se les valorará su capacidad de respuesta en situación real de juego.
- ❑ Técnicas de saque, drop, dejadas, remate, ..., exigiéndoseles un mínimo de precisión.

Palas:

Se realizarán las mismas pruebas de valoración que para el Badminton, teniendo en cuenta las especiales características del implemento, con respecto a aquel.

6. PRUEBAS EXTRAORDINARIAS DE SUFICIENCIA

Se llevarán a cabo pruebas mixtas teórico-prácticas. Dichas pruebas se les proporcionaran a los alumnos en el mes de junio. Constarán de 5 pruebas cada una de las cuales supondrán 2 puntos. Estas pruebas serán un compendio de los contenidos impartidos a lo largo del curso correspondiente.

EXAMEN DE SUFICIENCIA 2018. 3º ESO EDUCACIÓN FÍSICA

ALUMNO: _____ CURSO: _____

GENERALIDADES

Se efectuará la media de cinco notas. Por tanto, deberéis centraros en los contenidos que mejor se os den.

En el caso de imposibilidad física para llevar a cabo las pruebas prácticas, y exclusivamente en ese caso, estas serán sustituidas por un trabajo sobre la recuperación o rehabilitación, desde el punto de vista físico, de la lesión o enfermedad que le aqueja, previo justificante médico actualizado, y no olvidéis: que tiene que ser manuscrito, contar con una amplia bibliografía que tenéis que reflejar, y una reflexión personal sobre el mismo.

1. Elegir entre 20 minutos de carrera continua, al ritmo que quieran, pero sin detenerse, ni andar para nada (nota subjetiva) o mil metros contrarreloj (nota objetiva).

Chicos: 10 puntos, 3min 20 s/5 puntos, 4min 30 s/0 puntos, más de 6min 40 s

Chicas: 10 puntos, 3min 50 s/5 puntos, 5min/0 puntos, más de 7min 15 s

2. Breve trabajo de 2-3 folios, sobre la técnica de "salidas" en atletismo, siguiendo los criterios reseñados anteriormente.
3. Elegir dos ejercicios de entre los contemplados en la segunda evaluación. Se seguirán los criterios de valoración establecidos en su momento.
 - a. Ejercicios de suelo: volteretas (adelante, atrás, piernas abiertas, agrupada, lanzada,...) o equilibrios (de manos, de cabeza, rueda lateral, rondada,...)
 - b. Ejercicios en aparatos: Potro, Plinto, Mini-trampolín.
4. Correcta técnica en la ejecución del "toque de dedos" en voleibol, o bien una secuencia de balonmano que incluya: desplazamiento botando, 3 pasos y lanzamiento en suspensión habitual.
5. Elegir entre un ejercicio de bádminton o alguna de las técnicas vistas en judo (caídas y volteretas).