

PLAN DE ATENCIÓN A LOS ALUMNOS PENDIENTES

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO: 4º ESO

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA PENDIENTE DE 3º ESO

Recuperarán la asignatura si aprueban las dos primeras evaluaciones. Cuando este criterio ya no se pueda aplicar, tendrán que realizar los trabajos que se proponen y un examen global de toda la asignatura, en las fechas fijadas por Jefatura de Estudios.

Organización y secuenciación de los contenidos	Procedimientos e instrumentos de evaluación	Criterios de calificación	Observaciones
<p>Atletismo: Carreras de velocidad.</p> <p>Balonmano: aspectos fundamentales del reglamento, técnica y táctica.</p> <p>Floorball.</p> <p>Orientación.</p> <p>Bailes de salón.</p> <p>Evaluación CF. Calentamiento específico. Sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas básicas (CFB).</p> <p>El deporte como fenómeno social.</p>	<p>Teoría (40%): Trabajos y examen Trabajos: - CFB: sistemas de entrenamiento. - Balonmano: aspectos básicos del reglamento, la técnica y táctica. - Floorball: aspectos básicos del reglamento, la técnica y una aplicación práctica. - El deporte como fenómeno social de nuestro tiempo. Examen de todos los contenidos.</p> <p>Práctica (60%): Test de condición física C.N o C. C. 20' – Flexión profunda tronco - 50m – Abd 30" - LBM 3kg- Salto pies juntos</p> <p>Test de habilidades deportivas Circuito de gestos técnicos de balonmano y floorball. Coreografía de bailes de salón (pasos y programa)</p>	<p>Criterios de calificación: Se debe alcanzar una calificación mínima de un cinco en cada uno de estos apartados.</p> <p>La calificación de las pruebas se realizará según los baremos y criterios fijados por el Departamento.</p>	<p>Imprescindible venir con ropa deportiva</p>

ASIGNATURA: Educación Física

CURSO: 3º ESO

CONTENIDOS MÍNIMOS

Evaluación de la condición física (Inicial y Final): Determinación del nivel de su condición física, conociendo las pruebas de test realizadas para la valoración de cada cualidad física. Mejorar el nivel de las CFB, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo, aproximándose a los valores medios para su edad.

Calentamiento específico: diseñar y llevar a la práctica ejercicios de calentamiento específico para una actividad concreta, teniendo en cuenta las indicaciones dadas en clase. Reconocer las **posturas corporales adecuadas** e inadecuadas en la realización de ejercicios.

Sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas básicas (CFB): Conocer los fundamentos del **entrenamiento de la resistencia, la fuerza y la flexibilidad** y ejercicios para su desarrollo.

Atletismo. Carreras de velocidad: vallas, relevos. Conocer y practicar las técnicas básicas de la carrera en velocidad, técnica del paso de vallas y carreras de relevos.

Acrosport: Realizar con seguridad volteos, giros, equilibrios y apoyos invertidos. Ayuda a sus compañeros a realizar los ejercicios con seguridad. Por grupos, elabora un encadenamiento de 8-10 figuras de acrosport siguiendo las normas de ejecución y seguridad practicadas en clase.

Palas: golpes básicos y práctica en situación de juego real.

Balonmano: realizar correctamente los elementos técnicos básicos de **balonmano** (bote, pase y lanzamiento en apoyo y con salto) así como conocer las normas elementales del reglamento de este deporte. Conocer y llevar a la práctica las distintas funciones de un jugador en situaciones de ataque y de defensa.

Floorball : realizar correctamente los elementos técnicos básicos de **floorball** (manejo del stick: conducción de la pelota, pases y tiros a portería) así como conocer las normas elementales del reglamento. Conocer y llevar a la práctica las distintas funciones de un jugador en situaciones de ataque y de defensa.

Orientación: Conocer las actuaciones fundamentales para desplazarse en el medio natural y las técnicas básicas de orientación natural.

Bailes de salón: desarrollar la capacidad expresiva participando en las actividades propuestas en clase.

Alimentación: Analiza su dieta habitual y saca conclusiones de los aspectos que puede mejorar para seguir una dieta saludable. Conoce los riesgos y las enfermedades que pueden provocar una alimentación desequilibrada. Conoce trastornos alimenticios y su riesgo para la salud.