

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA				CURSO: 3º ESO
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA				
Período	Organización y secuenciación de los contenidos	Procedimientos e instrumentos de evaluación	Criterios de calificación	Procedimiento de Recuperación
1ª evaluación	Ev. Inicial CN, 50M., flexibilidad, Abd 30"- LBM 3Kg., Salto Horizontal Calentamiento específico A. Físico (R/F.Resistencia) Deporte fenómeno social Balonmano	<b>Teoría</b> : fichas, trabajos y examen <b>Práctica: Test condición física</b> C. Navette- 20 min. de carrera continua – Flexión profunda tronco 50m – Abd 30"- LBM- Salto horiz. pies juntos. <b>Test de habilidades deportivas: balonmano</b> Circuito de gestos técnicos y partido <b>Trabajo y esfuerzo diario</b> Cuaderno de registro profesor <b>Actitud</b> : cuaderno de registro profesor.	<b>Teoría (30%)</b> : Presentar fichas y trabajos en los plazos fijados y llegar al menos a un 4 en el examen. <b>Práctica (40%)</b> : según baremos y criterios fijados por el Departamento. Alcanzar mínimo un 4. <b>Actitud (30%)</b> : Asistencia y trabajo al menos en el 85% de las horas de la materia.	Mediante pruebas teórico-prácticas que proponga el profesor al final de curso.
2ª evaluación	Atletismo: velocidad, relevos, vallas Orientación Palas Acrosport	<b>Teoría</b> : fichas, trabajos y examen <b>Práctica:</b> <b>Técnica de carrera en velocidad</b> , carrera con vallas <b>Test de habilidades deportivas</b> Diagonal habilidades gimnásticas Elaboración de un montaje de acrosport <b>Palas</b> : golpes de derecha y de revés <b>Trabajo y esfuerzo diario:</b> Cuaderno de registro profesor <b>Actitud</b> : cuaderno de registro profesor	<b>Teoría (30%)</b> : Presentar fichas y trabajos en los plazos fijados y llegar al menos a un 4 en el examen. <b>Práctica (40%)</b> : según baremos y criterios fijados por el Departamento. Alcanzar mínimo un 4. <b>Actitud (30%)</b> : Asistencia y trabajo al menos en el 85% de las horas de la materia.	Mediante pruebas teórico-prácticas que proponga el profesor al final de curso.
3ª evaluación	Alimentación Bailes de salón Floorball Test Finales	<b>Teoría</b> : fichas, trabajos y examen <b>Práctica: Participar en las sesiones de baile y elaboración de coreografías. Floorball:</b> Circuito de gestos técnicos y partido. <b>Test condición física</b> <b>Trabajo y esfuerzo diario:</b> Cuaderno de registro profesor <b>Actitud:</b> cuaderno de registro profesor	<b>Teoría (30%)</b> : Presentar fichas y trabajos en los plazos fijados y llegar al menos a un 4 en el examen. <b>Práctica (40%)</b> : según baremos y criterios fijados por el Departamento. Alcanzar mínimo un 4. <b>Actitud (30%)</b> : Asistencia y trabajo al menos en el 85% de las horas de la materia.	Mediante pruebas teórico-prácticas que proponga el profesor al final de curso.

Zaragoza, de Septiembre de 2017

Fdo: \_\_\_\_\_

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.