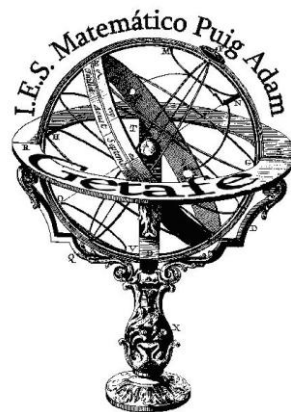


IES MATEMÁTICO PUIG ADAM
(GETAFE)

PROGRAMACIÓN DEL DEPARTAMENTO
DE EDUCACIÓN FÍSICA
EDF 3º ESO EXTRACTO

CURSO 2019-2020



ÍNDICE

1.	Contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje evaluables y competencias.....	2
2.	Procedimientos e instrumentos de evaluación.....	13
3.	Criterios de calificación	13
4.	Medidas de apoyo y/o refuerzo educativo a lo largo del curso académico	14
5.	Sistema de recuperación de materias pendientes	14
6.	Prueba extraordinaria.....	15

1. Contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje evaluables y competencias

IES MATEMÁTICO PUIG ADAM			
MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA 3º ESO		TRIMESTRE: 1º	
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE / COMPETENCIAS CLAVE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN / CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
<p>Bloque 1. Salud.</p> <p>1. Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas .</p> <p>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.</p> <p>3. Métodos para llegar a valores saludables en la</p>	<p>Bloque 1. Salud.</p> <p>1. Conocer los beneficios de la vida sana en contra del sedentarismo y demás actitudes perjudiciales para la salud.</p> <p>2. Saber utilizar los medios existentes para la prevención de accidentes deportivos, sabiendo utilizar materiales e instalaciones en la actividad físico deportiva diaria.</p> <p>3. Saber cuales son los niveles saludables en la actividad físico deportiva.</p> <p>4. Conocer en todo momento cuales son los hábitos posturales básicos para la actividad físico deportiva y la actividad cotidiana</p>	<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia</p>	<p>Realización de un examen práctico en este bloque. (50%).</p> <p>Realización de un examen teórico en este bloque. (30%).</p> <p>Observación de la participación del alumno en la práctica. (20%).</p>

<p>fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.</p> <p>4.Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.</p> <p>5.Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo.</p>	<p>para evitar lesiones por malas praxis.</p> <p>5. Saber cuantificar el esfuerzo y aplicar después las medidas necesarias de recuperación.</p> <p>6.Ser capaces de medir el ritmo cardiaco en diferentes lugares del cuerpo.</p> <p>7. Realizar los test físicos propuestos.</p>	<p>cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p> <p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	
<p>Bloque 2. Balance energético entre ingesta y gasto calórico.</p>	<p>Bloque 2. Balance energético entre ingesta y gasto calórico.</p> <p>Distinguir los alimentos necesarios para elaborar una dieta equilibrada.</p>	<p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud</p>	<p>Realización de un examen teórico de los contenidos señalados en este bloque. (50%).</p> <p>Resto de la nota será por observación de las buenas prácticas y hábitos desarrolladas en clase.</p>
<p>Bloque 3. Actividades de adversario: Bádminton.</p> <p>1.Golpeos y desplazamientos. Técnica,</p>	<p>Bloque 3. Actividades de adversario: Bádminton.</p> <p>1. Realizar los golpes básicos y</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades</p>	

<p>finalidades y capacidades motrices implicadas.</p> <p>2.Estrategias de juego. Colocación de los golpes en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.</p> <p>3.Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.</p>	<p>ser capaces de desplazarse por la pista dependiendo del tipo de golpeo a utilizar.</p> <p>2.Realizar un golpeo básico desde el fondo de la pista con precisión. Tener conciencia de la posición en el campo en todo momento, saber recuperar la posición básica.</p> <p>3. Conocer en todo momento el reglamento y como aplicarlo en el momento del juego en el cual nos encontramos, saque, resto, etc.</p>	<p>específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-</p>	<p>Realización de un examen práctico del deporte señalado en este bloque. (50%).</p> <p>Realización de un examen teórico del deporte señalado en este bloque. (30%).</p> <p>Observación de la participación del alumno en la práctica. (20%).</p>
---	---	---	---

		<p>oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p>	
--	--	--	--

IES MATEMÁTICO PUIG ADAM			
MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA 3º ESO		TRIMESTRE: 2º	
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE / COMPETENCIAS CLAVE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN / CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
<p>1.Bloque. Actividades individuales en medio estable:</p> <p>1.Modalidades de atletismo: carrera de vallas y salto de altura estilo Fósbury.</p> <p>2. Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico.</p> <p>3.Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.</p> <p>4.Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad, flexibilidad.</p> <p>5.Formas de evaluar el nivel</p>	<p>1.Bloque. Actividades individuales en medio estable:</p> <p>1. Ser capaz de realizar un salto de altura básico estilo Fósbury. Ser capaz de realizar un salto de vallas, marcando la diferencia entre pierna de ataque y pierna libre.</p> <p>2.Aplicar las técnicas propuestas y existentes para cada una de estas modalidades deportivas.</p> <p>3. Conocer la técnica de estas modalidades deportivas dentro del atletismo a fin de evitar lesiones deportivas. Ser capaces de realizar un calentamiento específico para cada prueba. Aplicar las sesiones de relajación y estiramiento necesarias para cada prueba.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y</p>	<p>Realización de un examen práctico de las pruebas señaladas en este bloque. (50%).</p> <p>Realización de un examen teórico de las pruebas señaladas en este bloque. (30%).</p> <p>Observación de la participación del alumno en la práctica. (20%).</p>

<p>técnico en el paso de las vallas y el salto Fósbury.</p> <p>6.Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.</p> <p>7.La capacidad de aprendizaje motor y el valor relativo de los resultados cuantitativos.</p>	<p>4. Realizar test físicos en los que intervengan cada una de estas capacidades motrices.</p> <p>5. Realizar un salto básico de vallas y de altura con el estilo explicado.</p> <p>6. Conocer los materiales y la indumentaria necesaria para cada una de estas pruebas. Saber realizar un calentamiento específico para estas modalidades deportivas. Saber utilizar los estiramientos y relajación después de la actividad física</p> <p>7. Haber superado los test físicos con al menos un cinco en cada una de las capacidades motrices.</p>	<p>aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p>	
<p>Bloque 2 .Actividades artístico expresivas: Danzas.</p> <p>1.La danza como contenido cultural. Danzas históricas y danzas actuales.</p>	<p>Bloque 2 .Actividades artístico expresivas: Danzas.</p> <p>1. Saber utilizar el cuerpo para expresarse, dependiendo de la situación planteada.</p> <p>2. Conocer las diversas técnicas</p>	<p>8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p> <p>2. Interpretar y producir acciones</p>	<p>Realización de un examen práctico del deporte señalado en este bloque. (50%).</p> <p>Realización de un examen teórico del deporte señalado en este bloque. (30%).</p> <p>Observación de la</p>

<p>2.Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos</p>	<p>expresivas como medio de comunicación no oral y aplicarlas a diversas situaciones. 3. Ser capaces de realizar figuras y pirámides de Acrosport y adaptarle una coreografía y música.</p>	<p>motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p> <p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>	<p>participación del alumno en la práctica. (20%).</p>
---	---	---	--

IES MATEMÁTICO PUIG ADAM			
MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA 3º ESO		TRIMESTRE: 3º	
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE / COMPETENCIAS CLAVE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN / CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
<p>Bloque 1. Actividades de colaboración-oposición: Baloncesto.</p> <p>1.Habilidades específicas del baloncesto. Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes.</p> <p>2.Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.</p> <p>3.Estímulos relevantes que en baloncesto condicionan la conducta motriz: situación del balón y la canasta, espacios libres, tiempos de juego, etc.</p> <p>4.La colaboración y la toma de decisiones en equipo.</p>	<p>Bloque 1. Actividades de colaboración-oposición: Baloncesto.</p> <p>1. Realizar con precisión los diversos tipos de pases, fintas, cambios de dirección, etc</p> <p>2. Saber adaptarse a las diferentes situaciones tácticas de juego en función del contrario y del resultado.</p> <p>3. Saber situarse en el campo en todo momento atendiendo al sistema de ataque o defensa empleado. Defensa individual, defensa en zona.</p> <p>4. Tomar decisiones rápidas en función de la situación de juego y del resultado.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas</p>	<p>Realización de un examen práctico del deporte señalado en este bloque. (50%).</p> <p>Realización de un examen teórico del deporte señalado en este bloque. (30%).</p> <p>Observación de la participación del alumno en la práctica. (20%).</p>

		<p>respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p> <p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la</p>	
--	--	--	--

<p>Bloque 2. Actividades en medio no estable: Orientación.</p> <p>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).</p> <p>2.Equipamiento básico para la realización de</p>	<p>Bloque 2. Actividades en medio no estable: Orientación.</p> <p>1. Ser capaz de utilizar y orientar un mapa con ayuda de una brújula.</p> <p>2. Saber que material es el necesario para la realización de esta actividad en función de su duración.</p> <p>3. Saber interpretar un mapa meteorológico básico.</p>	<p>acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p> <p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>	<p>Participar en la actividad propuesta. (75%). Realización de un trabajo escrito sobre la actividad y el entorno (25%)</p>
---	--	--	---

<p>actividades de orientación en función de la duración y de las condiciones de las mismas.</p> <p>3.La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de orientación.</p> <p>4.Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. 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. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.</p>	<p>4. Saber reconocer el entorno y sus posibilidades guardando las medidas de seguridad necesarias.</p>	<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico deportivas.</p> <p>8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico deportivas.</p>	
---	---	--	--

2. Procedimientos e instrumentos de evaluación

Son los medios utilizados por el profesor para obtener la información no componiéndose exclusivamente de las pruebas y trabajo físico. Observación diaria del alumno en clase, las citadas pruebas físicas, registro de actividades, etc. En cada momento el profesor utilizará los que crea oportunos y necesarios para cada bloque de contenido.

3. Criterios de calificación

Los criterios de evaluación para esta etapa educativa son:
50% el examen práctico.

20% el examen teórico. Hay que obtener un 3,25 en el examen teórico para realizar la nota media con el resto de las partes de la asignatura.

30% el trabajo de clase.

Para los alumnos **exentos** si los hubiera será 50% examen teórico y 50% un trabajo sobre los temas tratados en la evaluación, además de presentar el correspondiente informe médico antes de final del primer trimestre.

CURSO: 3º ESO MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA		
INSTRUMENTO	%	OBSERVACIONES
<i>Examen práctico</i>	50	<i>De los temas tratados</i>
<i>Examen Teórico</i>	20	<i>De los temas tratados</i>
<i>Trabajo diario</i>	30	
<i>Exentos (no pueden hacer ninguna parte de la asignatura)</i>	50 50	<i>Examen teórico</i> <i>Trabajo sobre las unidades trabajadas</i>

4. Medidas de apoyo y/o refuerzo educativo a lo largo del curso académico.

Nuestro departamento no tiene recogido en el horario de los profesores ninguna hora de apoyo a los alumnos que vayan teniendo dificultades con la asignatura a lo largo del curso escolar. No obstante en los recreos se atiende a todos los alumnos que lo solicitan y tienen dificultad con alguna parte de la asignatura, sobretodo con la teoría o con la elaboración de trabajos, etc. El departamento les proporciona materiales auxiliares vía internet relacionado con la parte en cuestión, para realizar algún tipo de trabajo

5. Sistema de recuperación de materias pendientes

La recuperación de la asignatura pendiente de años anteriores se realiza mediante trabajos que se van realizando a lo largo del curso y que se entregan en las fechas señaladas en el calendario de pendientes establecido por el departamento y con el visto bueno de jefatura de estudios, además, el profesor correspondiente irá evaluando al alumno en cuestión en el trabajo diario en el nivel que se encuentre en ese momento, esto junto con los trabajos conformarán la nota de recuperación de la asignatura pendiente del año o años anteriores. En este **nivel de 3º de Eso**, puede haber alumnos con la asignatura pendiente de 1º, 2º, de eso, los procedimientos para recuperarla son:

Los alumnos con la asignatura pendiente de 1º: deberán presentar dos trabajos sobre: el primero sobre las Cualidades Físicas Básicas, de 10 folios mínimo de extensión, en el que deberán detallar la bibliografía consultada al final, y estará paginado.

El segundo sobre Balonmano, de 10 folios mínimo de extensión, en el que deberán detallar la bibliografía consultada al final, y estará paginado.

Los alumnos con la asignatura pendiente de 2º: deberán presentar dos trabajos sobre: el primero sobre las Cualidades Físicas Básicas, de 10 folios mínimo de extensión, en el que deberán detallar la bibliografía consultada al final, y estará paginado.

El segundo sobre Voleibol, de 10 folios mínimo de extensión, en el que deberán detallar la bibliografía consultada al final, y estará paginado.

Además también se les evaluará a lo largo del curso de la mejora que vayan realizando en el aspecto físico. La fecha de entrega de los trabajos será el **30 de marzo de 2020.**

6. Prueba extraordinaria.

En el curso 17/18 las pruebas extraordinarias de septiembre se suprimen por ley (BOCAM 27 Junio 2017) y se establecen otras similares a partir del 8 de junio. Nuestro departamento concreta estas pruebas en, pruebas escritas y la posibilidad de trabajos, además de alguna parte de los contenidos prácticos que se hayan realizado a lo largo del curso y en los que el alumno tenga calificación negativa. Estas pruebas tratarán sobre los contenidos vistos a lo largo del curso. Los exámenes teóricos constarán de doce preguntas, cuatro por evaluación.