

CONTENIDOS MÍNIMOS 3º ESO

ACCIONES MOTRICES DE COOPERACIÓN Y COLABORACIÓN-OPOSICIÓN	ACCIONES MOTRICES EN EL MEDIO NATURAL	ACCIONES MOTRICES CON INTENCIONES ARTÍSTICAS O EXPRESIVAS	GESTIÓN DE LA VIDA ACTIVA Y VALORES	ACCIONES MOTRICES DE OPOSICION	
<p>DEPORTE COLECTIVO RUGBY (8)</p> <p>DEPORTE COLECTIVO: (10)</p> <p>BALONMANO</p>	ORIENTACION*	ACROSPORT	<p>VELOCIDAD</p> <p>RESISTENCIA</p> <p>ALIMENTACIÓN. Relación con la Actividad Física.</p> <p>RELAJACIÓN (4)</p>	DEPORTES DE RAQUETA	
<p>En todas las unidades didácticas se trabajarán los contenidos referidos a actitud, interés, participación, conciencia crítica, hábitos de cuidado e higiene, respeto a las normas incluidos dentro de del bloque 6: Gestión de la vida activa y valores</p>					

PROCEDIMIENTOS GENERALES DE EVALUACIÓN.

Entendemos la EVALUACION como un proceso sistemático cuyo fin está orientado a conseguir la mejora del proceso enseñanza-aprendizaje, incluyendo fundamentalmente:

- .-Valoración del progreso individual y colectivo del alumnado, tomando como referencia su situación actual y trabajo diario.
- .-Nivel de conocimientos, competencias, capacidades, destrezas y actitudes.
- .-Principales dificultades de los alumnos/as en la consecución de las capacidades propuestas.

Con carácter general los alumnos serán calificados de la siguiente manera:

Calificación del 0 a 5

Los alumnos obtendrán por lo menos un 5 si cumplen todos los contenidos y criterios mínimos de cada uno de los bloques de contenidos. Serán evaluados a través de los instrumentos más idóneos adaptados a la naturaleza del indicador y a la UD desarrollada.

Los alumnos que no alcancen alguno de los mínimos a final de curso (independientemente de que superen el resto de contenidos sean mínimos o no) tendrán calificación 4 o inferior

Los mínimos se considerarán no alcanzados cuando en un periodo de tiempo prolongado, y medido varias veces con uno o varios instrumentos, se comprueba que un alumno no alcanza satisfactoriamente el mínimo establecido).

Calificación del 5 al 10

El resto de CONTENIDOS (los **no considerados mínimos**), establecerán el resto de la calificación desde el 5 al 10, y serán evaluados en los distintos niveles educativos con los pesos asignados que establezca el profesor del nivel correspondiente.

La asistencia a clase es obligatoria. Se valorarán la asistencia y la participación en el desarrollo de las clases. Si un alumno no participa en las actividades de clase, no podrá cumplir con los mínimos establecidos y por tanto suspenderá la asignatura irremediamente.

ALUMNOS PENDIENTES

Los alumnos que no han superado la Educación Física de cursos anteriores, si superan la segunda evaluación del curso que estén cursando, se considerará que han recuperado el curso anterior.

Criterios de evaluación

Los criterios de evaluación los vamos a ponderar de la siguiente manera a modo de criterios de calificación:

-Criterios de carácter meramente práctico (participar, aplicar, realizar, ejecutar, dominar...) que hagan referencia a la participación en las actividades físicas y deportivas, vamos a valorarlos en su conjunto con un 50% de la nota global.

-Criterios de marcado contenido conceptual (conocer, describir, identificar, argumentar...) que hagan referencia a los conocimientos necesarios para entender la práctica deportiva, vamos a valorarlos en su conjunto con un 20% de la nota global

-Criterios que están relacionados con las actitudes del alumno (valorar, asumir, respetar, colaborar...) y que hacen referencia a los comportamientos relacionados directamente con la práctica de actividades físicas y deportivas, vamos a valorarlos en su conjunto con un 30% de la nota global.

CRITERIOS E INDICADORES DE EVALUACIÓN 3º ESO.

A continuación se desglosan los criterios de evaluación en indicadores, y se señalan en negrita los indicadores considerados mínimos.

Tienen que superar todos los mínimos marcados en negrita para aprobar la asignatura.

Crit. EF. 3.3. Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración-oposición, utilizando estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

Est. EF. 3.3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración- oposición propuestas.

Est. EF 3.3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición seleccionadas.

Lleva a cabo las acciones técnicas adecuadas de los deportes colectivos.

Est. EF 3.3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de cooperación o colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

Comprende la importancia de la táctica en los deportes colectivos.

Est. EF 3.3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones.

Conoce y aplica los principales aspectos reglamentarios de los deportes colectivos.

Crit. EF. 4. 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

Est. EF.4.1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación u otras actividades adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

Se orienta mediante mapas y planos evitando posibles riesgos.

Muestra una actitud de respeto y conservación hacia el medio natural.

Crit. EF. 5.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico- expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

Est. EF. 5.2.1. Utiliza técnicas corporales de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.

Realiza una composición de acrosport con quienes elija o se le indique mostrando respeto y desinhibición.

Crit. EF. 6.4. 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.

Est. EF. 6.4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico - deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.

Est. EF. 6.4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos

de actividad física, la alimentación y la salud.

Discute y argumenta en grupo propuesta de dietas dependiendo del gasto calórico.

Es consciente de la importancia de una alimentación equilibrada.

Est. EF. 6.4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos contraindicaciones de la práctica deportiva.

Relaciona las actividades físicas con los efectos en aparatos y sistemas del cuerpo humano señalando los tratados como más relevantes.

Relaciona las actividades físicas con efectos beneficiosos para la salud.

Est. EF. 6.4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

Est. EF. 6.4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

Est. EF. 6.4.6. 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.

Crit. EF. 6.5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.

Est. EF. 6.5.1. Participa activamente en la gestión de la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

Participa activamente en las actividades

Respeto las normas y las reglas establecidas

Respeto y se responsabiliza de los materiales e instalaciones

Est. EF. 6.5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

Incrementa entrenando su resistencia aeróbica, flexibilidad, fuerza y velocidad.

Se organiza para participar en actividades y ejercicios de acuerdo a su capacidad.

Es capaz de mantener una carrera continua durante 15 minutos.

Es capaz de mantener un ritmo adecuado en una prueba de 300 metros lisos.

Est. EF. 6.5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

Dispone el modo en que adoptar posturas con que realizar ejercicios de forma segura.

Realiza los ejercicios con una correcta higiene postural.

Est. EF. 6.5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

Crit. EF. 6.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.

Est. EF. 6.6.1. Relaciona la estructura de una sesión con la intensidad de los esfuerzos realizados.

Est. EF. 6.6.2. Prepara y realiza calentamiento y fases finales de sesión de forma autónoma.

Elabora de forma práctica y teórica un calentamiento en la que estén incluidas correctamente tanto las partes que contiene un calentamiento general como los ejercicios que las componen

Est. EF. 6.6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

Crit. EF. 6.7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás, aceptando sus aportaciones y respetando las normas establecidas.

Est. EF. 6.7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

Est. EF. 6.7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

Est. EF. 6.7.3. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza

Respeto y se responsabiliza de los materiales e instalaciones

Los criterios anteriores los vamos a ponderar de la siguiente manera a modo de criterios de calificación:

-Criterios de carácter meramente práctico (participar, aplicar, realizar, ejecutar, dominar...) que hagan referencia a la participación en las actividades físicas y deportivas, vamos a valorarlos en su conjunto con un 50% de la nota global.

-Criterios de marcado contenido conceptual (conocer, describir, identificar, argumentar...) que hagan referencia a los conocimientos necesarios para entender la práctica deportiva, vamos a valorarlos en su conjunto con un 20% de la nota global

-Criterios que están relacionados con las actitudes del alumno (valorar, asumir, respetar, colaborar...) y que hacen referencia a los comportamientos relacionados directamente con la práctica de actividades físicas y deportivas, vamos a valorarlos en su conjunto con un 30% de la nota global.