 ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA – 3º ESO

|  |  |
| --- | --- |
| Estándares evaluables | BLOQUE 1  1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tiposde actividad física, laalimentación y la salud.1.3. Relaciona lasadaptaciones orgánicas con laactividad física sistemática, asícomo, con la salud y los riesgosy contraindicaciones de lapráctica deportiva.1.4. Adapta la intensidad delesfuerzo controlando lafrecuencia cardiacacorrespondiente a los márgenesde mejora de los diferentesfactores de la condición física.1.5. Aplica de formaautónoma procedimientos paraautoevaluar los factores de lacondición física.1.6. Identifica lascaracterísticas que deben tenerlas actividades físicas para serconsideradas saludables,adoptando una actitud críticafrente a las prácticas que tienenefectos negativos para la salud.2.1. Participa activamente enla mejora de las capacidadesfísicas básicas desde unenfoque saludable, utilizando losmétodos básicos para sudesarrollo.2.2. Alcanza niveles decondición física acordes a sumomento de desarrollo motor ya sus posibilidades.2.3. Aplica los fundamentosde higiene postural en lapráctica de las actividadesfísicas como medio deprevención de lesiones.2.4. Analiza la importancia dela práctica habitual de actividadfísica para la mejora de la propiacondición física, relacionando elefecto de esta práctica con lamejora de la calidad de vida.3.1. Relaciona la estructurade una sesión de actividad físicacon la intensidad de losesfuerzos realizados.3.2. Prepara y realizacalentamientos y fases finalesde sesión de forma autónoma yhabitual.  BLOQUE 2  1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 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. 2.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboraciónoposición propuestas. 2.2. 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 colaboraciónoposición seleccionadas. 2.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboraciónoposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 4.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 4.2. 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. 4.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. 5.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas. 5.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.  BLOQUE 3  1.4. Mejora su nivel en laejecución y aplicación de lasacciones técnicas respecto a sunivel de partida, mostrandoactitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.2.6. Identifica lascaracterísticas que deben tenerlas actividades físicas para serconsideradas saludables,adoptando una actitud críticafrente a las prácticas que tienenefectos negativos para la salud.3.1. Conoce las posibilidadesque ofrece el entorno para larealización de actividades físicodeportivas.3.2. Respeta el entorno y lovalora como un lugar comúnpara la realización deactividades físico-deportivas.3.3. Analiza críticamente lasactitudes y estilos de vidarelacionados con el tratamientodel cuerpo, las actividades deocio, la actividad física y eldeporte en el contexto socialactual.4.1. Identifica lascaracterísticas de lasactividades físico-deportivas yartístico-expresivas propuestasque pueden suponer unelemento de riesgo para símismo o para los demás.4.2. Describe los protocolos aseguir para activar los serviciosde emergencia y de proteccióndel entorno.4.3. Adopta las medidaspreventivas y de seguridadpropias de las actividadesdesarrolladas durante el ciclo,teniendo especial cuidado conaquellas que se realizan en unentorno no estable.  BLOQUE 4  1.3. Colabora en el diseño y larealización de bailes y danzas,adaptando su ejecución a la desus compañeros.2.2. Asocia los sistemasmetabólicos de obtención deenergía con los diferentes tiposde actividad física, laalimentación y la salud.3.2. Colabora en lasactividades grupales,respetando las aportaciones delos demás y las normasestablecidas, y asumiendo susresponsabilidades para laconsecución de los objetivos.3.3. Respeta a los demásdentro de la labor de equipo,con independencia del nivel dedestreza. |
| Estándares mínimos | BLOQUE 1:  1.1 Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.  2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.  3.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 3.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.  BLOQUE 2:  1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 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.  4.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.4.2. 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.  BLOQUE 3:  1.4. Mejora su nivel en laejecución y aplicación de lasacciones técnicas respecto a sunivel de partida, mostrandoactitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación  BLOQUE 4:  1.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.  3.2. 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. |
| Criterios de evaluación | BLOQUE 1:  1.Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propiapráctica y relacionándolos con la salud.2. Desarrollar lascapacidades físicas deacuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. 6. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.  BLOQUE 2:  1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 7. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, yhaciendo exposiciones yargumentaciones de losmismos.  BLOQUE 3:  1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.  BLOQUE 4:  1. Interpretar yproducir accionesmotrices con finalidadesartístico-expresivas,utilizando técnicas deexpresión corporal yotros recursos.4. Controlar lasdificultades y los riesgosdurante su participaciónen actividades físico deportivas y artístico expresivas analizandolas características de lasmismas y lasinteracciones motricesque conllevan, yadoptando medidaspreventivas y deseguridad en sudesarrollo. |
| Criterios de calificación | El porcentaje de la nota del final de cada evaluación será el siguiente:  Con el fin de facilitar el aprobar la asignatura para todos los alumnos, la nota final de cada evaluación saldrá de los siguientes porcentajes:  80% Exámenes. Se harán dos tipos de exámenes, exámenes teóricos (siempre al final de cada evaluación) y exámenes prácticos (se harán a lo largo de la evaluación dependiendo de los contenidos que se estén dando en la asignatura).  - El valor del examen teórico será de un 20%.  - El valor de los exámenes prácticos será de un 60%, cada examen práctico tendrá un valor de 10%.  20% Proactividad. Esta se valorará en aspectos como:  - Traer el chándal.  - No negarse a realizar la clase.  - Respetar el material, al resto de compañeros y al profesor.  - Actitud activa para realizar la clase. |
| Instrumentos de evaluación | Los instrumentos de evaluación en las distintas evaluaciones serán los siguientes:   * Exámenes teóricos. * Exámenes prácticos. * Hoja de observación de proactividad. |
| Criterios de promoción y titulación | El alumno promocionará siempre y cuando en la asignatura se llegue a una nota superior a 5.  El criterio de redondeo a seguir será el siguiente:  Si la nota es igual o superior al “,5” se subirá al siguiente punto, si es inferior, se quedará en el número entero anterior. |
| Recuperación de evaluaciones | Las evaluaciones se recuperarán siempre y cuando se apruebe la siguiente evaluación. En el caso de llegar a Junio con más de una evaluación suspensa, se deberá hacer un trabajo sobre las evaluaciones suspensas. |
| Nota de septiembre | En septiembre se realizará un examen teórico sobre todos los contenidos de la asignatura impartidos durante el curso escolar. |