



Colegio Sagrada Familia

Siervas de San José

C/ Francisco Carratalá Cernuda, 13

03010- ALICANTE

Tfno: 965 25 28 75

Fax: 965 24 05 62

CURSO	3º (ESO / PMAR)	MATERIA	EDUCACIÓN FÍSICA
CONTENIDOS		CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	
<p>Bloque 1: Condición física y salud.</p> <p>1. Adaptación y aplicación del control de la intensidad del esfuerzo mediante la frecuencia cardíaca: toma de pulsaciones.</p> <p>2. Relación con los sistemas de obtención de energía (aeróbico y anaeróbico) y con los hábitos alimenticios.</p> <p>3. Utilización de las nuevas tecnologías para controlar los procesos de adaptación al esfuerzo: aplicaciones informáticas de seguimiento de la práctica física.</p> <p>4. Aplicación de las pruebas de valoración de la condición física para determinar su nivel inicial y su progreso después del trabajo específico aplicando métodos de mejora de las capacidades físicas y su contribución a la salud.</p>		<p>a) Sesión diaria, pruebas físicas o de habilidad y prácticas motrices con entrega de fichas de clase resueltas, demostrando el aprendizaje que se persigue con esas prácticas (40 %).</p> <p>b) Proyecto Educación Física Saludable y Sostenible (20%).</p> <p>c) Prueba escrita y/o actividades gamificadas (30%).</p> <p>d) Observaciones del profesor sobre participación en actividades de clase o en actividades extraescolares (10%).</p>	



Colegio Sagrada Familia

Siervas de San José

C/ Francisco Carratalá Cernuda, 13
03010- ALICANTE

Tfno: 965 25 28 75

Fax: 965 24 05 62

5. El aparato locomotor: músculos más importantes y acciones que ejecutan.

6. Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas.

7. Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico. Valoración de la alimentación como factor decisivo de la salud personal en la adolescencia.

8. Practica de forma regular, sistemática y autónoma de actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

9. Adaptación y práctica de las capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad, en función de la propia condición física y las posibilidades anatómicas, fisiológicas y motrices.

10. Métodos de mejora de las capacidades físicas relacionadas con



Colegio Sagrada Familia

Siervas de San José

C/ Francisco Carratalá Cernuda, 13
03010- ALICANTE

Tfno: 965 25 28 75

Fax: 965 24 05 62

la salud: carrera continua, autocargas, stretching.

11. Organización y dirección de calentamientos específicos graduando su intensidad. Recopilación de ejercicios adaptados al calentamiento específico, a la parte principal de la sesión y la vuelta a la calma.

12. La imagen corporal, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte, la prevención de enfermedades y adicciones, como forma de comportamiento que posibilitan actitudes y estilos de vida saludables.

13. Análisis crítico de las prácticas que tienen efectos negativos para la salud como los ejercicios contraindicados, el sedentarismo, trastornos de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia, dieta desequilibrada), la obsesión por el resultado y el abuso de ejercicio (sobreentrenamiento).

Bloque 2: Juegos y deportes.



Colegio Sagrada Familia

Siervas de San José

C/ Francisco Carratalá Cernuda, 13

03010- ALICANTE

Tfno: 965 25 28 75

Fax: 965 24 05 62

1. Aplicación de las habilidades específicas a los juegos y deportes individuales, aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.

2. El movimiento coordinado y su aplicación en la práctica mediante la realización de actividades circenses como juegos malabares y juegos de equilibrio.

3. Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de juegos, deportes de colaboración-oposición y de oposición.

4. Preparación y práctica de juegos y deportes adaptados para desarrollar comportamientos inclusivos en el alumnado.

5. Actividades lúdicas y deportivas colectivas, de ocio y recreación: los deportes alternativos, los juegos con material reciclado, los juegos cooperativos y los juegos de confianza.



Colegio Sagrada Familia

Siervas de San José

C/ Francisco Carratalá Cernuda, 13

03010- ALICANTE

Tfno: 965 25 28 75

Fax: 965 24 05 62

6. Estrategias básicas de los juegos y deportes de oposición: enfrentamiento, espacios de acción próximos, tiempo limitado, crear desequilibrios en el oponente.

7. Estrategias básicas de los juegos y deportes de colaboración-oposición: participantes, espacio y tiempo de juego y utilización de objetos, comunicación y contracomunicación motriz, subroles estratégicos, técnica.

8. Los golpes específicos y los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de las modalidades de pelota valenciana como raspall al carrer y trinquet, nyago y frare. Aspectos sociológicos y culturales de la pelota valenciana en la actualidad.

9. Juegos populares y tradicionales de nuestro entorno y del mundo.

Bloque 3: Actividades adaptadas al medio.

1. Valoración del paisaje y de la toponimia y del patrimonio natural y cultural de la Comunitat Valenciana.



Colegio Sagrada Familia

Siervas de San José

C/ Francisco Carratalá Cernuda, 13

03010- ALICANTE

Tfno: 965 25 28 75

Fax: 965 24 05 62

2. Técnicas básicas de las actividades realizadas: orientación, bicicleta, acampada y escalada promoviendo acciones para preservar el entorno y el medio natural y reducir el impacto ambiental (evitar residuos y fomentar su recogida).

3. Normas de seguridad y primeros auxilios en función del lugar de realización y del tipo de actividad.

4. Confección de mapas básicos y sus posibilidades de utilización en la práctica de orientación.

Bloque 4: Expresión corporal y comunicación.

1. Diseño de bailes y danzas de forma individual y grupal, a partir de una propuesta dada, combinando espacio y ritmo.

2. Representación de actividades expresivas de forma individual y grupal, como medio de comunicación.



Colegio Sagrada Familia

Siervas de San José

C/ Francisco Carratalá Cernuda, 13

03010- ALICANTE

Tfno: 965 25 28 75

Fax: 965 24 05 62

3. Representación de las danzas y bailes de forma grupal, como elementos que posibilitan la desinhibición y fomentan la creatividad.

4. Técnicas corporales, combinando espacio y ritmo, como medio de comunicación de sentimientos y emociones.

5. Análisis de los distintos métodos de relajación (Jacobson, Yoga, Eutonia, Schultz, masaje) y elección del que queremos aplicar.

6. Estrategias lingüísticas y no lingüísticas: inicio, mantenimiento y conclusión; cooperación, normas de cortesía, fórmulas de tratamiento, etc.

7. Estrategias de expresión escrita: planificación, escritura, revisión y reescritura.

8. Aplicación de las normas ortográficas y gramaticales (signos de puntuación, concordancia entre los elementos de la oración, uso de conectores oracionales, etc.).



9. Estrategias de comprensión lectora: antes, durante y después de la lectura.

Bloque 5: Elementos transversales a la asignatura.

1. Práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas adaptadas como forma de inclusión social, mostrando tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
2. Organización de actividades deportivas en el centro, en colaboración con sus iguales, respetando las aportaciones de los demás y asumiendo las responsabilidades que se deriven de dicha organización.
3. Rechazo de la búsqueda desmesurada de resultados y dar importancia a la deportividad, utilizando dinámicas de grupos como forma de resolución de conflictos.
4. Autorregulación de emociones, control de la ansiedad e



Colegio Sagrada Familia

Siervas de San José

C/ Francisco Carratalá Cernuda, 13
03010- ALICANTE

Tfno: 965 25 28 75

Fax: 965 24 05 62

incertidumbre y capacidad de automotivación. Resiliencia, superar obstáculos y fracasos.

5. Uso de las herramientas más comunes de las TIC, para colaborar y comunicarse con el resto del grupo.



Colegio Sagrada Familia

Siervas de San José

C/ Francisco Carratalá Cernuda, 13
03010- ALICANTE

Tfno: 965 25 28 75

Fax: 965 24 05 62