

## PHYSICAL EDUCATION 3º ESO

BOE REAL DECRETO 1105/2014, de 26 de diciembre

### CONTENIDOS MÍNIMOS DE LA MATERIA

#### **1. Actividades individuales en medio estable:**

- Modalidades de atletismo: carrera de vallas y salto de altura estilo Fósbury
- Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico.
- Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.
- Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad, flexibilidad.
- Formas de evaluar el nivel técnico en el paso de las vallas y el salto Fósbury.
- Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.
- La capacidad de aprendizaje motor y el valor relativo de los resultados cuantitativos.

#### **2. Actividades de adversario: el bádminton**

- Golpeos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.
- Estrategias de juego. Colocación de los golpeos en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.
- Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.

#### **3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto**

- Habilidades específicas del baloncesto. Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes.
- Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que en baloncesto condicionan la conducta motriz: situación del balón y la canasta, espacios libres, tiempos de juego, etc.
- La colaboración y la toma de decisiones en equipo.

#### **4. Actividades en medio no estable: orientación**

- 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).
- Equipamiento básico para la realización de actividades de orientación en función de la duración y de las condiciones de las mismas.
- La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de orientación.
- 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.

#### **5. Actividades artístico expresivas: danzas**

- La danza como contenido cultural. Danzas históricas y danzas actuales.

- Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos.

#### **6. Salud:**

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas

- Medidas preventivas en las actividades físicas deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.

- Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.

- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas

- Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo.

#### **7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico.**

Los **criterios de calificación** estarán diferenciados en dos apartados:

· 1- Objetivos procedimentales derivados de la práctica de los contenidos desarrollados en las unidades. Se determinara en base a una escala de observación rellena por el profesor tras cada prueba sobre los contenidos procedimentales, donde cada alumno obtendrá una puntuación entre 0-10 en función de la superación de los objetivos propuestos. Tendrá un valor del 50% de la nota final siempre que su puntuación alcance al menos los 5 puntos sobre 10.

· 2- Trabajo de clase y participación. Tendrá un valor del 50% siempre que alcance el 5 sobre 10 en este apartado. Se tendrán en cuenta 5 apartados: participación, correcto trabajo en los ejercicios de clase, actitud de trabajo, uniformidad y faltas o retrasos, completando con una escala de observación. Se exceptúan las patologías o enfermedades médicas por causa mayor, en alguno de los subapartados como la uniformidad.

Se valorará en el apartado de trabajo de clase:

- La realización y el trabajo realizado sobre actividades, ejercicios o trabajos encomendados en equipo o individuales. Si el alumno se negara

o no lo realizara correctamente, el profesor podrá valorar que el alumno no se presente a ninguna prueba parcial eliminatória, perdiendo la puntuación completa de la parte relativa a “trabajo y participación de clase”.

- La asistencia diaria a clase.
- Atención, participación y colaboración prestada en clase.

Valoraciones del profesor de educación física:

1. Se deberá alcanzar la puntuación de 5,0 sobre 10 en cada apartado para realizar la media de ambas partes, quedando suspensa la asignatura en caso contrario:
2. Se considera aprobada la asignatura a partir del 5,0, una vez realizada la media de las partes.
3. A los alumnos se les comunicarán dichos porcentajes el primer día de clase. Ellos deberán tenerlos presentes a lo largo de todo el curso.

La nota final del año será el resultado de la media entre las tres evaluaciones, atendiendo a los porcentajes de cada evaluación:

- 30% para la primera evaluación.
- 30% para la segunda evaluación.
- 40% para la tercera evaluación.

Aquellos alumnos que tras la aplicación de dichos porcentajes no alcancen la nota media de 5,0 deberán presentarse a la convocatoria final ordinaria.

En la convocatoria final ordinaria los alumnos realizarán un trabajo teórico relacionado con todos los contenidos y competencias abordadas.

Los alumnos que además tengan pendiente la asignatura de cursos anteriores, realizarán un trabajo en enero y en junio que reunirá todos los contenidos y competencias a desarrollar en el curso que el alumno tiene pendiente.

### **REQUISITOS PARA LA PRESENTACIÓN DE TRABAJOS ESCRITOS EN EDUCACIÓN FÍSICA**

El guión que todo trabajo debe seguir es el siguiente, a menos que el profesor de la asignatura dé instrucciones particulares sobre cómo realizarlo.

**1. Portada.** Escribe los datos de la portada abajo a la derecha (excepto en inglés que será a la izquierda) y en este orden:

- Nombre y apellidos.
- Nombre del colegio y curso del alumno.
- Asignatura que pide el trabajo.
- Nombre y Apellido del profesor que pide el trabajo.
- Curso escolar y fecha de entrega.

**2. Hoja en blanco.** Para que no se transparente el índice desde la portada.

**3. Índice.** Procura hacer una buena distribución de los apartados y pon el número de la página donde se encuentran.

**4. Introducción.** Un pequeño resumen del trabajo. Cuenta de qué va a tratar.

**5. Trabajo.** Esta es la parte principal donde se desarrollan los contenidos. Recuerda que debe estar paginado. Resalta los diferentes apartados para que sea más visual. La extensión de este apartado será indicada por parte del profesor.

**6. Valoración personal o conclusiones (mínimo 1 página).** Todo buen trabajo debe finalizar con unas conclusiones a las que se han llegado o una valoración del mismo.

Esta parte del trabajo es clave, es donde demuestras que la información que has recabado la has analizado y te ha aportado algo. Un trabajo extenso y completo pero que no va acompañado de un análisis en profundidad no demuestra interés por el contenido.

**7. Bibliografía.** Escribe de dónde has sacado toda la información para elaborar el trabajo. Trata de usar una bibliografía amplia (MÍNIMO 10 FUENTES) y variada, evita usar sólo las fuentes clásicas generalistas de internet (Wikipedia, Youtube, etc.).

**8. Contraportada o tapa final.** Puede ser otra hoja en blanco.

Además, debes cumplir las siguientes normas:

- El profesor indicará si el trabajo es escrito a mano o a ordenador. POR NORMA GENERAL, LOS TRABAJOS DE RECUPERACIÓN SERÁN SIEMPRE A MANO. En este caso, sólo se permite incluir a ordenador las fotos y gráficos pegados, etc. y la bibliografía.
- A mano: utiliza folios cuadriculados que marquen un interlineado *standard*. **El uso de hojas en blanco para separar los renglones en exceso y abultar el número de hojas del trabajo será motivo de suspenso del mismo.**
- Del mismo modo, un uso excesivo de imágenes con el fin de abultar la extensión del trabajo, también tendrá consecuencias negativas.
- Pon márgenes en todos los lados (aprox. 1 cm. arriba, abajo y a la derecha; Y 2 cm. a la izquierda).
- Puedes encuadernarlo o poner una grapa arriba a la izquierda (no se permiten clips).
- Para los trabajos a ordenador se debe usar: **Fuente TIMES NEW ROMAN, párrafos justificados e interlineado 1,15.**

El profesor tendrá en cuenta los siguientes aspectos clave:

- Se valorará la presentación. Si añades dibujos, gráficos, una portada atractiva, etc. le darás otro aire al trabajo. No te limites sólo a escribir los contenidos. Tienes que "adornarlo".
- Se valorará la caligrafía y la limpieza. Procura escribir con letra clara y legible, procura que las líneas te queden rectas (puedes hacer uso de falsillas), deja los márgenes, etc.
- **Se restarán las faltas de ortografía:**
  - o **De 1º a 3º ESO: -0,2 por falta de ortografía y -0,1 por falta de tilde, con un máximo de hasta -2 puntos.**

- **4º ESO y Bachillerato: -0,5 por falta de ortografía, sin límite de descuento. - 0,25 por falta de tilde, signo de puntuación o de expresión, con un máximo de hasta -2 puntos.**
- Se valorarán los contenidos y la originalidad. No copies las cosas por copiar. Piensa en lo que estás escribiendo y utiliza tus propias palabras. Recuerda que copiar algo "literalmente" y sin citar a los autores es ilegal. Ten cuidado con Internet, ya que puede que no toda la información que encuentres sea cierta o esté contrastada.
- El profesor se reserva el derecho a comprobar la autenticidad de la autoría del trabajo, así como el dominio de la materia: **se podrán hacer preguntas tipo examen sobre el mismo para comprobar que el trabajo ha sido redactado por el alumno y no es un "copia y pega"**.

### **REQUISITOS PARA LA PRESENTACIÓN DE TRABAJOS EN POWER POINT**

Hay que tener en cuenta dos aspectos:

- **Diseño**
- **Contenido.**

DISEÑO:

**Fondo:** Se recomienda realizar un fondo claro con letras oscuras y mejor utilizar fondos lisos. En cualquier caso debe haber un contraste entre el fondo y las letras.

**Texto:** Cada diapositiva debe tener entre 6 y 10 líneas y entre 6 y 8 palabras por línea

**Fuente:** Se debe utilizar una letra que pueda leerse claramente y de manera fácil, no es recomendable utilizar todo el texto en mayúscula y utilizar la negrita o subrayado para resaltar algo concreto.

**Imágenes:** Las imágenes, fotografías, dibujos etc. se recomienda reducir el tamaño y no utilizar como fondo

**Tablas y Figuras:** Deben utilizarse en colores que contrasten, evitándose cifras y números engorrosos. Utilizar esquemas y figuras claras.

**Animaciones:** En el caso de utilizarse deben ser simples para evitar la distracción de la audiencia.

**CONTENIDO:**

Debe tener una portada con el tema claro que se va a exponer.

Un índice estructurado de lo que se va a presentar.

Las diapositivas no pueden contener toda la información que se desea exponer, el alumno deberá desarrollar el contenido de las líneas de cada diapositiva.

La información debe ser clara y concisa.

Debe contener una bibliografía.

**OTRO TIPOS DE TRABAJOS ARTÍSTICOS O TEATRALES**

Para los trabajos prácticos como representaciones teatrales de mitos griegos se tendrá en cuenta para la nota la elaboración de los disfraces, la interpretación, la memorización del guión, la implicación e interés.

Para otro tipo de trabajos más artísticos como creaciones de murales, mosaicos, maquetas, esculturas, etc se tendrá en cuenta el trabajo de elaboración en clase, el diseño, la creatividad y el parecido final con la obra original. Todo dentro del nivel artístico de secundaria.