

## PROGRAMACIÓN 3º ESO. CURSO 2018 – 2019

Esta distribución de contenidos es **orientativa**. Podrá modificarse en función de diferentes aspectos (meteorología, duración de los contenidos, etc.).

### PRIMERA EVALUACIÓN

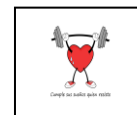
#### UD 1: EL CALENTAMIENTO

- Las fases de la sesión en educación física: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.
- Tipos de calentamiento: calentamiento general y específico.
- Actividades de calentamiento. Efectos del calentamiento.



#### UD 2: CONDICIÓN FÍSICA

- Intensidad del ejercicio (frecuencia cardiaca y respiratoria) y seguridad.
- Resistencia: carrera de larga duración, intensidad del esfuerzo, tipos de resistencia.
- Tipos de resistencia. Métodos de desarrollo de la resistencia.
- Flexibilidad: Actividades de desarrollo de la flexibilidad para mejorar la condición física.



#### UD 3: BALONMANO

- Fundamentos técnicos: bote, pase, entrada, lanzamientos.
- Fundamentos tácticos: trabajo en equipo, estrategias de ataque y de defensa.
- Reglamento básico.



#### UD 4: ROPE JUMPING

- El salto a la comba como actividad deportiva.
- Habilidades básicas.
- Iniciación a las coreografías.



### SEGUNDA EVALUACIÓN

#### UD 5: MALABARES

- Actividades del circo y materiales alternativos.
- Malabares con diferentes materiales: bolas, diábolos, cariocas, etc.



#### UD 6: HABILIDADES GIMNÁSTICAS

- Las habilidades gimnásticas en Educación Física.
- Las capacidades psico-motrices: coordinación y equilibrio.
- Trabajo en equipo: seguridad en la práctica de actividad física.



#### UD 7: BALONCESTO

- Los deportes de invasión.
- Iniciación al baloncesto. Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.
- Organización de ataque y defensa. Torneo.



#### UD 8: FUERZA Y VELOCIDAD

- Tipos de velocidad.
- Relación entre la fuerza y la velocidad de desplazamiento.
- Velocidad aplicada a los deportes.



### TERCERA EVALUACIÓN

#### UD 9: EXPRESIÓN CORPORAL

- Dramatizaciones.
- Actividades rítmicas y expresión corporal.
- Danzas.



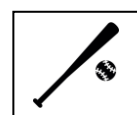
#### UD 10: ORIENTACIÓN

- ¿Qué son los deportes alternativos?
- Floorball: Fundamentos técnicos, tácticos y reglamento.
- Ultimate: Fundamentos técnicos, tácticos y reglamento.
- El "código ético" del ultimate.



#### UD 12: PRE-BÉISBOL

- Deportes de bateo.
- Roles de ataque y defensa.
- Habilidades básicas.



## **NORMAS PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Además de las normas que podéis encontrar en el **gimnasio**, estas normas son de obligado cumplimiento para todo el alumnado.

1. Los alumnos deberán asistir a clase con la **indumentaria adecuada**. Este requisito será indispensable para poder participar en las actividades de la materia. Se recomienda encarecidamente evitar objetos que puedan ser peligrosos en la práctica física (relojes, cadenas, anillos, etc.), y se recomienda que el pelo este recogido.
2. **El horario de la asignatura será respetado** por todo el alumnado. Los desplazamientos al lugar de desarrollo de la clase (gimnasio, patio, parque, etc.) deberán realizarse en orden y de forma adecuada (tono de voz adecuado, respeto a las personas en el parque, etc.).
3. **Todo el equipamiento, instalaciones y material utilizado en clase deberá ser respetado y tratado con cuidado.**
4. Cada semana habrá una **pareja encargada del material**, según el orden de lista. Esas dos personas serán las encargadas de preparar el material indicado por el profesor, así como de recogerlo cuando finalice la clase. Todos los demás compañeros están obligados a facilitar ese trabajo, colaborando en todo momento.
5. Al final de la clase, habrá **unos minutos de aseo personal**. El aseo se realizará en los vestuarios, y es **obligatorio**.
6. El alumno o alumna que no pueda realizar la clase de educación física por algún motivo tendrá que notificarlo al profesor con un **justificante** que acredite la causa. En este caso, el profesor proporcionará trabajo de otro tipo para que el alumno pueda aprovechar la clase.
7. Para superar la asignatura en cada evaluación, **deberá obtenerse un 5 sobre 10 en la media de tres partes**: aprendizajes específicos de cada unidad didáctica (pruebas físicas, actividades de clase, etc.), aprendizajes comunes a todas las unidades (aseo diario, actitud, participación, etc.), y producciones orales y escritas (trabajos, exámenes trimestrales, etc.). **Si una de las partes se suspende, deberá obtenerse al menos un 3 en la parte suspendida para poder promediarla con las demás.** Los aprendizajes específicos de la materia supondrán un 50% de la nota, los aprendizajes comunes un 25%, y las producciones de los alumnos (orales o escritas) un 25%.
8. En caso de que alguna evaluación quede suspendida, **deberá ser recuperada** por el alumno en el momento en que el profesor lo indique. La recuperación se realizará durante el siguiente trimestre o durante la evaluación de junio.