

## Colegio Antonio Machado

**INFORMACIÓN SOBRE LAS ASIGNATURAS:** Programación, Evaluación Y Calificación

### EDUCACIÓN FÍSICA 3º E.S.O.

#### 1. Contenidos de la asignatura

##### PRIMERA EVALUACIÓN

UNIDAD 1	Salud y actividad física.
UNIDAD 2	Nos ponemos en forma

##### SEGUNDA EVALUACIÓN

UNIDAD 3	JJOO / Lanzamientos atléticos.
UNIDAD 4	Deportes colectivos: Balonmano / Rugbitto.
UNIDAD 5	Bailes populares

##### TERCERA EVALUACIÓN

UNIDAD 6	La orientación.
UNIDAD 7	Las habilidades gimnásticas: Acrosport.
UNIDAD 8	Organización de Torneos.

#### 2. Materiales didácticos.

- Cuadernillo de EF, entregado en el colegio.
- Materiales audiovisuales con presentaciones digitales.
- Materiales deportivos convencionales y alternativos.

#### 3. Técnicas de estudio.

- Los alumnos deberán repasar la información teórica recibida en las clases. Podrá haber un examen al final de cada evaluación. Puede que se sustituya dicho examen por un trabajo, pero si el alumno no supera los objetivos requeridos, tendrá que hacer el examen de la evaluación.
- Por otro lado, se mandarán tareas para casa y pequeños trabajos.

#### 4. Evaluación inicial.

- A los alumnos se les realizará una prueba inicial de tipo práctico a través de juegos, test físicos o circuitos a lo largo de las dos primeras semanas donde el profesor tomará cuenta del estado físico y nivel de habilidades motrices en que llegan los alumnos y por otro lado, una pequeña prueba escrita u oral donde se reflejarán los conceptos teóricos adquiridos o la ampliación de sus experiencias. Todo ello tiene como finalidad el que el profesor conozca el nivel de partida de sus alumnos para el curso presente. Esta prueba no se tendrá en cuenta en ningún momento como calificación en la evaluación.
- Se registrarán o actualizarán los datos personales del alumno (historial médico, deportivo, estado de salud, peso, talla, ...)

#### 5. Contenidos mínimos exigibles.

- 1- Análisis de la importancia de la actividad física para la salud y la mejora de la condición física.
- 2- Identificación de actividades y ejercicios físicos no adecuados para la salud. Efectos contraproducentes.
- 3- Preocupación por una correcta higiene postural.
- 4- Análisis de la implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las actividades físico-deportivas.
- 5- Las adaptaciones orgánicas con el ejercicio físico. Frecuencia cardíaca como método de control de la intensidad del esfuerzo.
- 6- Conocimiento y realización de ejercicios físicos y métodos de trabajo orientados a las diferentes capacidades motrices.
- 7- Mejora del resultado de los test de condición física. Reflexión.
- 8- Desarrollo de calentamientos específicos con dos ejercicios para cada apartado como mínimo.
- 9- Relación de los sistemas metabólicos de obtención de energía con la alimentación y el tipo de actividad física.
- 10- Resistencia: mantenimiento de esfuerzos físicos de larga duración.
- 11- Reconocimiento y aplicación de, al menos, cinco reglas básicas de balonmano en situación real de juego.
- 12- Aplicación correcta de las habilidades básicas en el balonmano y en cualquier juego realizado durante el curso.
- 13- Preocupación por la ocupación del espacio correcta tanto en situaciones de defensa como de ataque.
- 14- Muestra de actitudes estratégicas en juegos y deportes de equipo.
- 15- Realización de los pasos básicos de danzas populares estando coordinado con los compañeros y con el ritmo musical mostrando interés.
- 16- Elaboración de un trabajo de orientación colaborando activamente con los compañeros.
- 17- Utilización correcta de un plano para seguir la ruta marcada.
- 18- Ayudas seguras a cualquier compañero en las actividades de acrosport.
- 19- Preocupación por posturas y apoyos correctos en la realización de actividades físicas de tipo gimnástico.

- 20- Seguridad y protocolo de emergencia en las actividades deportivas.
- 21- Utilización de las TIC para la búsqueda de información y su tratamiento, así como para la difusión de las conclusiones.
- 22- Participación autónoma y consciente en la realización de las actividades y tareas de clase.
- 23- Muestra de interés por los temas tratados en las diferentes unidades didácticas.
- 24- Cooperación y colaboración con los compañeros en la realización de trabajos en grupo, así como en su exposición.
- 25- Seguimiento de las normas básicas de conducta y trabajo durante las sesiones de EF.
- 26- Muestra de una actitud de tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de la eficacia y el lucimiento personal buscando llegar a un buen fin en las tareas comunes.
- 27- Respeto por las normas y las reglas de los juegos y las establecidas por los compañeros.
- 28- Utilización correctamente del material y de las instalaciones.
- 29- Muestra de una actitud correcta hacia el profesor y los compañeros/as.
- 30- Utilización de una equipación deportiva adecuada.
- 31- Realización de las tareas de clase y las encomendadas para casa en un correcto orden, limpieza y calidad de trabajo.

## 6. Criterios de evaluación de los alumnos

En general hay unos criterios establecidos para secundaria:

- Seguir de las normas de clase.
- Realizar todos los test y/o controles tanto prácticos como teóricos.
- Entregar las tareas en el tiempo previsto.
- Participar activamente en las sesiones.
- Realizar correctamente, en la medida de sus posibilidades, las actividades físicas, juegos y deportes.
- Mostrar esfuerzo personal para superar límites.
- Mostrar respeto por el compañero, el profesor y las instalaciones.
- Asistir a las clases. La no asistencia repetida a clase se tendrá en cuenta para la nota de evaluación.

Atendiendo a la normativa para Aragón:

**Orden ECD/489/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo de la Educación**

**Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.:**

Crit.EF.1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

Crit.EF.2.3. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

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

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.

Crit.EF.5.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas

de expresión corporal y otros recursos.

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.

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.

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.

Crit.EF.6.7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicodeportivas 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.

Crit.EF.6.8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

Crit.EF.6.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

Crit.EF.6.10. 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 de los contenidos/temas/ proyectos impartidos durante el curso.

## 7. Criterios de calificación

Durante el curso el alumno va a ser evaluado bajo diferentes aspectos. En cada uno de los tres periodos de evaluación se realizará un examen escrito y/o trabajos (además de las tareas teóricas) y pruebas o test físicos. Asimismo, se considerará el trabajo personal diario del alumno, en casa o en clase, en un proceso de observación continua donde las actitudes y valores pesarán de forma importante. Su carga en la calificación de cada periodo de evaluación será:

### a. Conceptos (Teoría): Valoración de un 30%

- En este apartado entran todos los exámenes, trabajos y deberes escritos y orales que se realicen a lo largo de la evaluación.
- En todos los trabajos y exámenes escritos se tendrá muy en cuenta la buena presentación, la ortografía y la caligrafía. De no cumplirse estos requisitos se podrá descontar hasta 1 punto en la nota final de dicho examen o trabajo. Los exámenes o trabajos no legibles no serán corregidos.
- Los trabajos deberán presentarse en la fecha solicitada y deberán cumplir el siguiente formato: portada (nombre y apellidos, título del tema, curso y fecha de entrega), índice, desarrollo del tema a tratar y bibliografía. Aquellos trabajos copiados literalmente de cualquier fuente no se considerarán presentados.
- La no asistencia al examen sin aviso previo y justificante oficial de la causa hará que no se tenga derecho de repetición del examen en otra ocasión.

### b. Procedimientos (Parte práctica): Valoración es de un 40 %

- Se realizarán test motores y físicos, pero además cualquier ejercicio de clase será válido para su valoración.

c. Actitudes (Comportamiento en clase): Valoración es de un 30%

- Cada actitud positiva o negativa será valorada para el final de evaluación, tanto de las clases teóricas como de las prácticas.
- La negación por parte del alumno a participar en las actividades, realizar los ejercicios propuestos y tareas que se encomienden, sean o no pruebas de examen, de manera injustificada y/o reiterada, conllevarían a la evaluación negativa del alumno.
- Recordar que el niño que es bueno en un deporte extraescolar puede no serlo en educación física por sus constantes muestras de mala actitud o pasividad. Recordar que todas las unidades didácticas son importantes, aunque la temática para el alumno no sea tan acorde con sus intereses.

Hay que superar el 30% de cada apartado para aprobar la materia.

## 8. Sistema de recuperación.

- Para recuperar la evaluación suspendida, el alumno deberá presentarse a la parte no superada (si es teórica o práctica) realizando el trabajo o prueba pertinente. Si la parte suspendida es la actitud, el alumno deberá poner los medios pertinentes en cada evaluación pues al ser evaluación continua se entenderá el aprobado si obtienen un resultado positivo.
- Si el alumno suspende en junio, deberá presentarse a la parte suspendida: en teoría realizará un trabajo de la materia impartida durante el curso siguiendo el guion que le aporte el profesor; en la parte práctica se preparará los test o controles físicos y/o de habilidad de las pruebas no superadas. Si es la actitud, presentará un trabajo sobre valores humanos.

## 9. Normas a tener en cuenta.

El objetivo es informar, tanto a los padres como a los alumnos de las normas o pautas por las que se rige el Departamento de Educación física en cuanto a criterios de funcionamiento, calificación y prevención.

### 1. Asistencia a clase:

La asistencia a clase es obligatoria para todos los alumnos. En caso de tener que faltar, se avisará con tiempo al profesor y se tendrá que justificar legalmente a la vuelta. A pesar de los justificantes, si hay faltas de asistencia que coincidan repetidamente con la clase sí se tendrán en cuenta en la evaluación.

## 2. Desayunos:

Los alumnos deben venir bien desayunados ya que **muchos vienen sin desayunar** o con tan solo un solo vaso de leche que es insuficiente. No desayunar bien puede ocasionar mareos, lipotimias, imposibilidad de mantener un esfuerzo físico, problemas de concentración, ... Es imprescindible revisar este hábito y modificarlo cuando no se realiza adecuadamente.

## 3. Justificante médico y exención de las clases de EF:

- Si algún alumno no pudiera realizar algún tipo de ejercicio físico durante todo el curso, deberá presentar un Certificado Médico Oficial en el que explique el tipo de problema y las razones para no poder realizar la práctica física.
- Ante un problema temporal habrá que presentar un Justificante médico en el que se especifique el problema y el tiempo estimado de recuperación. En esta situación el alumno deberá realizar un diario por escrito de lo realizado en las clases durante la época que dura la lesión o enfermedad y una vez recuperado tendrá que realizar aquellas tareas de evaluación pendientes.
- En el caso de que tenga una indisposición de un solo día y no traiga justificante médico, el alumno deberá avisar al profesor con una nota de los padres informando de la causa y sí hará la clase bajo la supervisión del profesor.

El alumno exento deberá asistir a todas las clases de EF en ropa deportiva y realizar todas las tareas que le ofrezca el profesor (trabajos especiales propuestos por el profesor, colaboraciones en clase, apoyos a otros compañeros que realizan la clase, labores de organización, diario de clase, exámenes...)

## 4. Indumentaria deportiva y normas básicas:

La asistencia a clase de EF se hará en ropa deportiva adecuada para la práctica física. El no seguir esta norma supondrá un valor negativo por cada indumentaria que no sea la adecuada:

- Chándal cómodo sin cremalleras en los pantalones. En época de calor, pantalones cortos cómodos y elásticos o mallas que no se vea la muda interior.
- Camisetas cómodas y elásticas de cintura baja y escote cerrado. Sin son de tirantes, tirante ancho y que no se vea la muda interior.
- Zapatillas de deporte bien atadas.
- El pelo largo debe ir recogido y retirado de la cara.
- No se puede llevar collares, pulseras, pendientes largos, anillos.
- No se puede comer chicles, caramelos, ...
- Los alumnos necesitarán un reloj-cronómetro para las clases.
- Los alumnos deberán emplear internet en sus casas para algunas tareas escolares.