

EDUCACIÓN FÍSICA 3º ESO.		1º TRIMESTRE	
Contenidos	Criterios evaluación	Estándares/Competen	Instrumentos eva/crite calificación
<p>Bloque 1</p> <p>ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS INDIVIDUALES EN EL MEDIO ESTABLE.</p> <p>Modalidades de atletismo.</p> <p>Carrera de vallas</p> <p>Salto de altura</p>	<p>Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de actividades físico-deportivas propuestas en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. c) e).</p>	<p>Realización de pruebas prácticas sobre los contenidos realizados en clase.</p> <p>Cada prueba computará el 40% del total del valor de la parte práctica de la asignatura.</p> <p>Realización de pruebas teóricas que computará para el 20% del total de la parte teórica.</p>
		<p>Adapta las habilidades básicas para la adquisición de habilidades específicas, adaptándolas a los nuevos elementos perceptivos y de ejecución. e) c)</p>	
		<p>Aplica los gestos técnicos aprendidos en clase a las situaciones reales de juego. c) e)</p>	
<p>Bloque 2</p> <p>DEPORTES DE ADVERSARIO</p> <p>Bádminton</p>	<p>Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o cooperación, utilizando las estrategias adecuadas en función de los estímulos relevantes</p> <p>Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. c) e)</p>	<p>Realización de pruebas prácticas sobre los contenidos realizados en clase.</p> <p>Cada prueba computará el 40% del total del valor de la parte práctica de la asignatura.</p> <p>Realización de pruebas teóricas que computará para el 20% del total de la parte teórica.</p>
		<p>Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación. a) c) e)</p>	
		<p>Adapta las habilidades básicas para la adquisición de habilidades específicas, adaptándolas a los nuevos elementos perceptivos y de ejecución.</p>	

		Desarrolla las técnicas básicas en la práctica de juegos y deportes. a) c) e)	
<p>Bloque 3</p> <p>ACTIVIDADES DE COLABORACIÓN OPOSICIÓN</p> <p>Baloncesto</p> <p>Hockey</p>	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias adecuadas en función de los estímulos relevantes.	Muestra autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con el adversario, ante situaciones de contacto físico. a) c)	Realización de pruebas prácticas sobre los contenidos realizados en clase.
	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	Sabe agruparse según la actividad con compañeros de similar nivel de competencia en especial en los trabajos de fuerza. a) c)	Cada prueba computará el 40% del total del valor de la parte práctica de asignatura.
	Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos y la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. c) e)	Realización de pruebas teóricas que computarán para el 20% del total de la parte teórica.
		Manifiesta actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo. a)	
		Practica juegos y deportes respetando las normas y reglas básicas de juego. a)	

		Coopera con sus compañeros en juegos y deportes colectivos para conseguir los objetivos establecidos. a) c)	
		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. a) c)	
		Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. a)	
<p>Bloque 4</p> <p>ACTIVIDADES EN MEDIO NO ESTABLE</p> <p>Orientación</p>	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	<p>Realiza de forma autónoma un recorrido de sendero cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad. a) c)</p> <p>Distingue e interpretar correctamente las señales de un recorrido de rastreo sencillo. c) d)</p> <p>Muestra una actitud de respeto al medio natural respetando las normas de actuación en las salidas extraescolares que se realicen. a)</p>	<p>Realización de pruebas prácticas sobre los contenidos realizados en clase.</p> <p>Cada prueba computará el 40% del total del valor de la parte práctica de la asignatura.</p> <p>Realización de pruebas teóricas que computará para el 20% del total de la parte teórica.</p>

		Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. a) c) e)	
<p>Bloque 5</p> <p>ACTIVIDADES ARTÍSTICO EXPRESIVAS</p> <p>Danza</p>	<p>Interpretar y producir acciones mot con finalidades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión cor y otros recursos.</p> <p>Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos y la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones</p>	Crea y pone en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido. c) e) b)	<p>Realización de pruebas prácticas sobre los contenidos realizados en clase.</p> <p>Cada prueba computará el 40% del total del valor de la parte práctica de la asignatura.</p> <p>Realización de pruebas teóricas que computará para el 20% del total de la parte teórica.</p>
		Aplica los gestos y pasos rítmicos aprendidos en clase a la elaboración de una secuencia rítmica. c) b)	
		Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. a) b) e)	
		Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. b)	
		Adapta su ejecución a la de sus compañeros en la práctica de ejercicios de ritmo sencillos. a) b) c)	
		Mejora en la utilización y aplicación de elementos básicos de la expresión corporal. b) c) e)	
		Participa activamente en actividades de expresión en grupo.	

		a) b)	
		Adapta su ejecución a la de sus compañeros en la práctica de ejercicios de ritmo sencillos. a) b) c)	
Bloque 6 SALUD	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 relacionándolos con la salud.	Reconoce a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardíaca beneficiosa para la salud. c) e)	Realización de pruebas prácticas sobre los contenidos realizados en clase. Cada prueba computará el 40% del total del valor de la parte práctica de la asignatura.
	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. c) e)	Realización de pruebas teóricas que computará para el 20% del total de la parte teórica.
	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.	Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. c) e)	
		Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. c) e)	
		Muestra conductas saludables positivas en su práctica física. a) c) e)	

		<p>Conoce los sistemas para mejorar las diferentes capacidades. c)</p>	
		<p>Incrementa las diferentes capacidades físicas respecto a su nivel inicial. c) e)</p>	
		<p>Mejora a lo largo del curso la capacidad de resistencia aeróbica y flexibilidad en las pruebas de aptitud física que se realicen. c) e)</p>	
		<p>Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. c) e)</p>	
		<p>Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida. e)</p>	
		<p>Conoce la frecuencia cardíaca correcta adaptada a la intensidad de cada actividad física. c) e)</p>	
		<p>Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. c)</p>	

		Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. c) e)	
		Reconoce a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardíaca beneficiosa para la salud. c) e)	
		Conoce la frecuencia cardíaca correcta adaptada a la intensidad de cada actividad física. c) e)	
Bloque 7 BALANCE ENERGÉTICO	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	Muestra conductas saludables positivas en su práctica física. a) c) e)	Realización de pruebas prácticas sobre los contenidos realizados en clase.
		Conoce los conceptos básicos en cuanto a necesidades de alimentación e hidratación para la realización de actividad física. a) c) e)	Cada prueba computará el 40% del total del valor de la parte práctica de la asignatura. Realización de pruebas teóricas que computarán para el 20% del total de la parte teórica.
BLOQUE 8 JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS. Juegos alternativos.	Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos y la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	Manifiesta actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un	Realización de pruebas prácticas sobre los contenidos realizados en clase. Cada prueba computará el 40% del total del valor de la parte práctica de la asignatura.

		deporte colectivo. a)	Realización de pruebas teóricas que computan para el 20% del total de la parte teórica.
		Practica juegos y deportes respetando las normas y reglas básicas de juego. a)	
		Coopera con sus compañeros en juegos y deportes colectivos para conseguir los objetivos establecidos. a)	
		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. a) c)	
		Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. a) c) e)	