

EDUCACIÓN FÍSICA

Contenidos mínimos de 3º de ESO	
Estándares de aprendizaje	Tareas a realizar
<p>24. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>25. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>26. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>	<p>Tema 1. <i>El calentamiento específico.</i> Realizar un calentamiento con una fase general (movilidad articular, activación y estiramientos) y proponer un calentamiento específico para algún deporte.</p>
<p>16. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>17. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>18. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p>	<p>Tema 2: <i>Resistencia y flexibilidad.</i> Se realizará el test de burpee. Y el test de flexión profunda de tronco.</p>
<p>14. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p>	<p>Tema 3: <i>Aeróbic (cardiobox)</i> El alumno/a debe realizar una sesión de aeróbic/cardiobox de 5 minutos. Que incluya el calentamiento, fase aeróbica, recuperación y vuelta a la calma.</p>
<p>17. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>19. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p> <p>21. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p>	<p>Tema 4: <i>La fuerza</i> El alumno/a debe proponer una sesión de entrenamiento de la fuerza con autocargas.</p>
<p>1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p>	<p>Tema 5: <i>Malabares</i> El alumno/a realizará una acrobacia con un malabar a su elección. Debe fabricar el malabar utilizando como referencia. http://www.ensaimadamalabar.com/</p>
<p>6. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>7. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>9. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>	<p>Tema 6: <i>Juegos tradicionales de Canarias</i> El alumno debe explicar y/o ejecutar los aspectos reglamentarios de los juegos de bola canaria y billarda.</p>
<p>12. 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.</p>	<p>Tema 7: <i>Deportes convencionales.</i> El alumno/a realizará un circuito con habilidades básicas de los deportes: baloncesto y voleibol</p>
<p>5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>	<p>Tema 8: <i>Orientación</i> El alumno/a debe realizar una orientación utilizando los rumbos que se le marcan con la brújula.</p>

Descripción de las pruebas y puntuación para evaluar los exámenes de Septiembre de Educación Física.

3º ESO

Prueba nº	Descripción y valoración
1	Si el alumno/a realiza correctamente el calentamiento general (0,3) propone un calentamiento específico básico(0,6) propone un calentamiento específico completo (1).
2	Test de burpee: menos de 15 en 1 minuto (0,3), entre 15 y 20 (0,6) mas de 20 (1). Test de flexión profunda de tronco: 10 cm (0,3) menos de 15cm (0,6) y mas de 15 cm (1 punto).
3	La sesión de aeróbic o cardiobox incluye 2 fases (0,6) si incluye 4 fases (1,2) está correcta y se observan cada una se sus partes (2)
4	El alumno propone una sesión de entrenamiento con autocargas con 4 ejercicios (0,3) con 7 ejercicios (0,6) con 10 ejercicios (1).
5	El alumno construye un malabar (0,5 puntos) realiza una acrobacia (0,5 puntos).
6	El alumno ejecuta correctamente un juego (1) ejecuta 2 juegos (2). Billarda y bola Canaria.
7	Botar la pelota con ambas manos (0,3) conducir la pelota entre conos con fluidez (0,4) y lanzamiento a canasta y encestar (0,3)
8	Por cada rumbo que encuentre de forma correcta se le otorgará (0,2 puntos) Habrá por lo tanto 5 rumbos marcados.