

## PROGRAMACIÓN DE PENDIENTES DE 3º DE ESO

### **OBJETIVOS ADAPTADOS**

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

### **CONTENIDOS ADAPTADOS**

- El calentamiento. Efectos. Pautas para su elaboración.
- .Las fases del juego en los deportes: organización del ataque y de la defensa. Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva.
- Acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la salud: resistencia

aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general.

- Bailes y danzas: aspectos culturales en relación a la expresión corporal.
- Normas de seguridad para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural.

## **Criterios de evaluación**

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora
6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autorregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios.

## **Criterios de calificación**

Para la calificación de la consecución de los objetivos, el alumno-a deberá:

a) (50% de la nota) Presentar en la fecha señalada a continuación los trabajos escritos que se detallan:

1.- En el primer trimestre, a entregar antes del 15 de noviembre:

- El calentamiento.
- El voleibol.

2.- En el segundo trimestre, a entregar antes del 15 de febrero:

- La condición física: resistencia, flexibilidad y fuerza.
- La expresión corporal: los bailes de salón.

3.- En el tercer trimestre, a entregar antes del 15 de mayo:

- El fútbol sala.
- La orientación en el medio natural.

Los trabajos deben ser entregados escritos a mano, con una extensión cada uno entre 7 y 15 folios escritos por una cara. Además del contenido pedido, debe tener:

- Nombre, curso y fecha de entrega.
- Índice.
- Bibliografía (libros, revistas o páginas web de donde se ha sacado la información).

La nota será la media de las notas de todos los trabajos, contando un 0 aquellos trabajos no presentados en su fecha.

b) (50% de la nota) Realizar las siguientes pruebas físicas:

- Flexibilidad vertical-
- Abdominales en 30 segundos.
- Velocidad 50 metros.
- Salto vertical.
- Course Navette.

La valoración de dichas pruebas se realizará conforme a las tablas correspondientes a su nivel. Se hará la nota media de las cinco pruebas, y para estar exento de alguna o todas ellas deberá aportarse informe médico actualizado.

Solo podrá presentarse a las pruebas físicas los alumnos-as que hayan entregado al menos 4 trabajos de los descritos anteriormente y en la fecha apropiada.

**LA NOTA FINAL DE LA EVALUACIÓN SERÁ LA MEDIA ENTRE LOS TRABAJOS Y LAS PRUEBAS FÍSICAS.**