

**EDUCACIÓN FÍSICA**  
**EVALUACIÓN Y CONTENIDOS MÍNIMOS**  
**CURSO 2010-2011**

**3º ESO.-**

**CONTENIDOS MÍNIMOS-** Quiere decir, lo mínimo que se ha de realizar para aprender lo que los fines (u objetivos) nos han marcado (y aprobar). Son los siguientes:

De todas estas actividades que hemos mencionado, hay algunas que son especialmente importantes, y por lo tanto, se deben adquirir para poder superar los objetivos de este curso (y aprobar, por lo tanto), y son las siguientes:

- Conocimiento del programa de educación física.
- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos adaptados a la actividad a realizar.
- Conocimiento y aplicación de sistemas de entrenamiento para la mejora de la resistencia, la flexibilidad y la fuerza como capacidades físicas básicas saludables.
- Conocimiento básico de la alimentación equilibrada.
- Conocimiento de aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios, y práctica tolerante y deportiva de del baloncesto, voleibol y el bádminton.
- Práctica recreativa de indiana y bolos.
- Nociones básicas sobre orientación con mapas.
- Aplicación de las normas de seguridad en la actividad física.
- Práctica del método de relajación de Jacobson.
- Realización de bailes en grupo y parejas con valor expresivo.

**LA EVALUACIÓN**

¿Qué es?

Un proceso que sirve para recoger información sobre lo que se va haciendo cotidianamente; para luego reflexionar, analizar y ver si se van cumpliendo los fines u objetivos que nos habíamos propuesto y poder calificar cada trimestre y al final de curso.

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN** (lo que se os va a exigir saber, hacer, valorar para aprobar)

1. Conoce los fundamentos básicos de la EF del curso y valora tanto las AF que se realizan como el conocimiento global.
2. Respeta las normas, el material; integra y respeta a sus compañeros.
3. Participa activa y habitualmente, valorando el esfuerzo y aceptando los límites.
4. Desarrolla mediante la actividad física actividades de autoexigencia y autovaloración.
5. Elabora el calentamiento tipo más habitual, relacionándolo con la actividad física posterior.
6. Valora la importancia del calentamiento en la promoción de la salud.
7. Conoce la importancia de la AF controlada en el desarrollo global y sobre todo de la CFB.
8. Valora la actividad física controlada en la promoción de la salud y la calidad de vida.
9. Selecciona y practica distintas actividades y ejercicios para la mejora de sus CFB.

10. Aplica distintos métodos y sistemas de entrenamiento en su actividad física a partir del conocimiento del nivel en que se encuentre su condición física.
11. Realiza los ejercicios y actividades atendiendo a criterios de higiene postural, esforzándose por mejorar la técnica de la actividad físico-deportiva como estrategia de prevención de lesiones.
12. Analiza el equilibrio entre la ingesta y el gasto de energía reflexionando sobre la importancia para la salud.
13. Conoce la distribución equilibrada de los alimentos valorando su aplicación diaria.
14. Utiliza métodos de relajación (Jacobson).
15. Progresa en las habilidades motrices específicas según sus capacidades.
16. Domina básicamente la utilización del espacio, del tiempo y del espacio-tiempo en las prácticas de las actividades físicas.
17. Elabora y utiliza estrategias individuales y de equipo, resolviendo problemas del juego o deporte.
18. Trabaja en equipo; se responsabiliza de las funciones, acuerdos y aportaciones de los integrantes.
19. Practica con motivación y esfuerzo por mejorar en juegos y deportes, conociendo y aplicando los aspectos técnicos tácticos y reglamentarios fundamentales.
20. Conoce y practica con interés el juego de los bolos valorando su importancia en la cultura autóctona.
21. Conoce y practica con interés el juego de la indiacá valorando la diversidad.
22. Conoce los aspectos más importantes de la Expresión Corporal en sus manifestaciones más habituales.
23. Participa activamente en el desarrollo de los bailes y danzas aportando ideas para la elaboración.
24. Sigue el ritmo y utiliza los elementos básicos de la EC (gesto, postura, espacio, tiempo....)
25. Se abre a la desinhibición respetuosa en y del grupo.
26. Completa una actividad de orientación con la ayuda de un mapa.
27. Respeta el entorno y el medio natural.
28. Respeta las normas de seguridad, es precavido/a.

¿Cómo se hace?

A través de unos instrumentos o procedimientos que nos sirven para recoger la información que queremos, que necesitamos para saber si se aprende, si lo estamos haciendo bien, etc.

Estos instrumentos son: La *observación diaria* (recogida de datos de lo que se va haciendo y según las finalidades que tengamos), *tests*, *cuestionarios*, *trabajos*, *cuaderno del profesor* (aspectos de datos sobre grupos, valores actitudes, etc.)

Con toda esta información se pone la nota en trimestres y fin de curso; rechazamos lo que hemos visto que no sale bien, que no se responde como se prevé, para cambiar y rectificar esto que no sale bien.

¿Con qué referencias se pone la nota -se califica-?

- Sobre la teoría, un 30%. A través de: preguntar dudas, responder cuestiones; trabajos para resumir, entregar, explicar; debatir, análisis, etc. Hojas-Cuaderno. Planificación.

- Sobre la práctica, un 40%. A través de: *dominio motriz* (cualidades, coordinación y habilidades: comunicación motriz, expresividad y estética, percepción de ritmo, buscar trayectorias y desmarcarse, velocidad, flexibilidad, equilibrio, resistencia, fuerza, etc.).

*Estrategia*: organiza, propone, resuelve problemas. *Control de pulsaciones*, *principio de*

*autorregulación. Concentración. Trabajo de equipo* (con sus aspectos)..... Y otros indicadores, dependiendo de las propuestas que se trabajen y los fines que se persigan.

- Sobre las actitudes, un 30%. A través de: asistencia, esfuerzo, aceptación de las normas, hábitos, participación activa, cooperación, respeto, puntualidad, acepta e integra, comparte, organización, gusto por la práctica, atención, etc.

- *Si alguien está lesionado y dicha lesión certificada por el médico como dice la ley, el criterio de calificación será: la teoría valdrá 70% y las actitudes el 30%. Mas sólo podrá puntuar hasta un máximo de 6, ya que no puede realizar la práctica (que supone el 40%).*

Sobre los cuestionarios- Los cuestionarios son el complemento imprescindible a la práctica, haciendo que esta no sea puramente mecánica, sino reflexiva. Por tanto, es necesario entregar todos los cuestionarios para poder aprobar cada evaluación y se restará un punto de la nota por cada día que pase desde el día de la entrega.

Sobre asistencia- Según las *Normas de Organización y Funcionamiento* del Centro, 8 faltas sin justificar suponen una conducta contraria a la convivencia, con las consecuencias sancionadoras que el IES determina, perdiendo la posibilidad de aplicar la ponderación que en este caso supone el 25% de la calificación.

Sobre la indumentaria adecuada- Hay un atuendo específico para las prácticas de la AF que se entiende es el adecuado por higiene y comodidad (o sea, por salud). Dicho atuendo será, básicamente, *el pantalón, las zapatillas deportivas, la camiseta o en su caso el chándal*. Es recomendable como mínimo, cambiarse al menos con ropa limpia (camiseta, calcetines). Aquellos alumnos/as que se quieran duchar tendrán 5 minutos más de tiempo para tal fin.

Prevención de lesiones- Las **zapatillas** de deporte tienen que ser las adecuadas para la práctica de la AF, y obligatoriamente deberán estar atadas y ajustadas al pie para prevenir accidentes (esguinces, torceduras, etc.). Asimismo, no se llevarán puestos relojes, pulseras, anillos,... o cualquier objeto susceptible de dañar a un compañero/a o uno mismo. Los alumnos o alumnas con el **pelo largo** deberán recogerlo de forma que no les limite la visión ni les interfiera en el trabajo.

Está **prohibido comer** en el Pabellón Deportivo y en las clases de E.F (pipas, caramelos, masticar chicle, etc.), así como tirar cualquier tipo de basura.

Sobre los Tests Físicos- Fundamentalmente son instrumentos para recoger información sobre ciertas capacidades (en evaluación inicial, final y autoevaluación), para ver necesidades individuales y de grupo, etc. Nunca se utilizarán las medias individuales con respecto a medias del grupo o de otros grupos para calificar con suspenso al alumnado