



I.E.S. Galileo Galilei
PROGRAMACIÓN
ESO

Curso

3^o ESO

OBJETIVOS

1. *Conocer los efectos de la actividad física en sus diferentes manifestaciones en los principales sistemas del cuerpo humano, profundizando en la práctica de toma manual de frecuencia cardiaca en actividades de carrera aeróbica que se realizarán en parque anexo al centro.*
2. *Realizar juegos y actividades dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor de forma integrada con juegos colectivos y de adversario con y sin material.*
3. *Mejorar la coordinación y equilibrios complejos a través del trabajo de giros sobre los distintos ejes corporales a través de habilidades gimnásticas y de la iniciación al judo.*
4. *Adoptar hábitos de alimentación saludables profundizando en el conocimiento de aspectos fundamentales relacionados con la nutrición.*
5. *Dirigir un modelo de calentamiento específico elaborado por el propio alumno ajustándose a unas pautas previamente establecidas.*
6. *Realizar actividades de senderismo y de carrera continua en el medio natural cercano en las que además se analizará la importancia y las medidas que se deben adoptar para la conservación del mismo.*
7. *Profundizar en la mejora técnica y en aspectos tácticos y reglamentarios del fútbol-sala, floorball y el baloncesto, trabajando actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad.*
8. *Practicar y diseñar actividades expresivas con base musical combinando la ejecución de figuras de complejidad creciente de acrosport.*
9. *Utilizar las redes sociales, fundamentalmente twitter, para la promoción de hábitos saludables de actividad física y alimentación.*

CONTENIDOS

Bloque 1. Condición física y salud.

- El calentamiento. Efectos. Pautas para su elaboración.
- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realiza.
- Relación entre la mejora de las cualidades físicas relacionadas con la salud y la adaptación de los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento.
- Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas.
- Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico.
- Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal.
- Ejecución de métodos de relajación como medio para liberar tensiones.

Bloque 2. Juegos y deportes.

- Las fases del juego en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa.
- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo diferente al realizado en el curso anterior.
- Participación activa en las actividades y juegos y en el deporte colectivo escogido.
- Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común.

Bloque 3. Expresión corporal.

- Bailes y danzas: aspectos culturales en relación a la expresión corporal.
- Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectiva.
- Predisposición a realizar los bailes y danzas con cualquier compañero y compañera.

Bloque 4. Actividades en el medio natural.

- Normas de seguridad para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural.
- Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas.
- Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.

TEMPORALIZACIÓN		
EVALUACIÓN	UNIDADES / BLOQUES	SESIONES (HORAS)
1ª	<p>U.D.1. Condición física: Calentamiento general AFG. Resistencia aeróbica en circuito Carbonell Control de Frecuencia Cardíaca.</p> <p>U.D.2. Atletismo: Lanzamiento de peso Triple salto</p> <p>U.D.3. Baloncesto: Ejercicios técnicos individuales y colectivos Juegos y situaciones reducidas: 3x3 Partidos situación real.</p>	
2ª	<p>U.D.4. Judo Origen y reglamentación básica. Técnicas básicas de suelo.</p> <p>U.D.5. Habilidades gimnásticas: Voltereta adelante y atrás (variantes). Salto trampolín (complejos) y equilibrio invertido</p> <p>U.D.6. Acrosport. Coreografías con aros y figuras complejas.</p>	
3ª	<p>U.D.7. Fútbol-sala: Ejercicios técnicos individuales y colectivos. Juegos y situaciones reducidas: 3x3. Partidos 5x5.</p> <p>U.D.8. Implementos (Badminton y Floorball) Trabajo técnico y elementos tácticos básicos. Partidos en sus diferentes variantes</p> <p>U.D.9. Galileosostenible: Circulación segura en bicicleta por la ciudad. Senderismo y orientación con mapa y brújula.</p>	

METODOLOGÍA

La **TÉCNICA DE ENSEÑANZA**, basándonos en Delgado Noguera (1988), es la forma más efectiva de presentar y comunicar el contenido de enseñanza. Destacamos dos tipos:

Instrucción Directa, donde el alumno/a aprende un modelo de ejecución técnico más perfecto, que utilizaremos en 3º de ESO para la enseñanza de la técnica individual de los tres deportes colectivos que trabajaremos en este nivel, para el aprendizaje de habilidades gimnásticas y en las primeras sesiones de condición física.

Indagación, donde el alumno/a resuelve un problema motriz planteado por el profesor/a (coreografías de acrosport, iniciación táctica a deportes colectivos...).

El **ESTILO DE ENSEÑANZA** se refiere a la manera peculiar que tiene el profesor/a de interactuar con los alumnos/as. Nosotros aplicaremos los siguientes:

- ❑ **Modificación del Mando Directo:** Para conseguir un mayor control y organización de los alumnos/as (parte teórica de las sesiones).
- ❑ **Asignación de Tareas:** Para responsabilizar al alumno/a de su propio trabajo adecuándolo a su nivel de aprendizaje (en la mayoría de actividades).
- ❑ **Enseñanza Recíproca:** Así el alumno/a participa activamente en el aprendizaje y favorece las relaciones afectivas al trabajar con un compañero (habilidades gimnásticas).
- ❑ **Microenseñanza:** En el que el alumno/a con conocimientos sobre el contenido de aprendizaje hace la función de profesor/a (calentamiento).
- ❑ **Descubrimiento Guiado:** Así los alumnos/as investigan, descubren y toman sus propias decisiones (primeras sesiones de deportes colectivos y juegos de pistas).
- ❑ **Resolución de Problemas:** Buscan por sí mismos la solución motriz (acciones tácticas juegos y deportes, minipartidos, coreografías de aros y acrosport).

CRITERIOS DE CORRECCIÓN, EVALUACIÓN Y RECUPERACIÓN

(Trimestral y final)

1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquéllos que son más relevantes para la salud.

Se pretende saber si el alumnado conoce los aparatos y sistemas sobre los que incide la práctica de ejercicio físico, así como las adaptaciones que ésta produce. Se hará hincapié en aquellos aparatos y sistemas más directamente relacionados con la salud, es decir, básicamente al aparato cardiovascular y el aparato locomotor. Asimismo deberá mostrar la repercusión que dichos cambios tienen en la calidad de vida y en la autonomía de las personas en el curso de su vida.

2. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad.

El alumnado conocerá un abanico de actividades y ejercicios que deberá combinar para, a partir de los métodos de entrenamiento establecidos por el profesorado, incrementar el nivel de las capacidades físicas citadas. Por lo tanto, deberá desarrollar un trabajo regular, autónomo y responsable encaminado al incremento de las cualidades físicas relacionadas con la salud, de acuerdo a sus posibilidades y basado en el esfuerzo diario.

3. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.

Este criterio evalúa la ejecución correcta de muchos ejercicios, sobre todo de fuerza muscular y de flexibilidad que, realizados incorrectamente, pueden resultar potencialmente peligrosos para la salud del alumnado. Además deberá aplicar las pautas de movimiento facilitadas para transferirlas a las posiciones corporales de las actividades cotidianas.

4. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.

El alumnado calculará el aporte calórico de la ingesta y el consumo, reflexionando posteriormente sobre la importancia de mantener un equilibrio diario entre ambos aspectos. Así mismo, deberá ser consciente de los riesgos para la salud y las enfermedades que se derivan de los desequilibrios que se puedan producir entre la ingesta y el gasto calórico.

5. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.

Se deberá valorar prioritariamente la toma de decisiones necesaria para la resolución de situaciones de juego reducido más que la ejecución técnica de las habilidades que se desarrollan. Las situaciones escogidas serán aplicables a la mayoría de los deportes colectivos trabajados, fomentarán la participación del alumnado y simplificarán los mecanismos de decisión.

6. Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición.

El alumnado deberá interaccionar directamente con sus compañeros y compañeras, respetándose y adaptándose a cada uno de ellos. En la propuesta de formas jugadas o bailes se plantearán actividades donde la distancia y el contacto directo entre los integrantes sea variable, de menor a mayor proximidad entre los participantes, y serán seleccionadas en función de las características del grupo.

7. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad.

Se pondrá en juego la capacidad del alumnado para completar una actividad en la que deberá orientarse con la ayuda de un mapa y si se considera pertinente, con la ayuda de otros métodos de orientación, atendiendo a las medidas de seguridad en relación sobre todo a la ropa y calzado adecuado, a la hidratación, al uso de mapas, etc.

Cada centro elegirá el espacio para realizar la actividad en función de sus instalaciones y su entorno, priorizando el hecho de llevar a cabo dicha actividad en un entorno natural.

***Criterios de recuperación idénticos a los establecidos para 1º y 2º de ESO**

PROGRAMACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS (OBJETIVOS/CONTENIDOS/CRITERIOS DE EVALUACIÓN)

COMPETENCIAS BÁSICAS Contribución de la materia a la adquisición de las competencias básicas	
COMPETENCIAS/SUBCOMPETENCIAS	UNIDADES
<p>Competencia en comunicación lingüística. Ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta.</p> <p>Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. Se aporta criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, sobre todo de aquellas cualidades físicas asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia y flexibilidad. Por otra parte, colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.</p> <p>Competencia social y ciudadana. La Educación física plantea situaciones especialmente favorables a la adquisición de la competencia social y ciudadana. Las actividades físicas son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, el desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. Destacar la práctica y la de juegos y actividades deportivas colectivas.</p> <p>Autonomía e iniciativa personal Por un lado, si se otorga protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual de actividades como dirigir un modelo cerrado de calentamiento, y en la preparación de cada una de las pruebas prácticas que se realizarán para cada unidad didáctica. Destacar el trabajo en equipo en la elaboración de coreografías.</p> <p>Cultural y artística. Especialmente en las coreografías de acrosport y aros.</p> <p>Aprender a aprender Ya que ofrece recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación.</p> <p>Competencia Matemática</p>	<p>De forma básica UDs 1-9</p> <p>UD 1 / UD9</p> <p>UD 2 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9</p> <p>UD 1 / UD5</p> <p>UD 5</p> <p>UD 1 / 2 / 5</p> <p>UD 7</p>

MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

(Específicos de la asignatura. Debemos definir donde se encuentran dichos recursos, aula, departamento...)

- Sala deportiva cubierta con vestuarios, aseos, almacén y despacho.
- Pistas polideportivas al aire libre (balonmano y baloncesto).
- 16 espalderas.
- Una colchoneta quitamiedos de salto de altura
- 16 colchonetas pequeñas
- 3 trampolines.
- 2 plinton.
- Minicadena CD y Amplificador con micrófono inalámbrico.
- Balones:
 - Baloncesto 22
 - Voleibol 12
 - Fútbol sala 15
 - Balonmano 13 (4 pequeños / 5 medianos)
- Raquetas de badminton 26 (10 nuevas + 16 viejas)
- Palas 29 + 13 bolas blandas
- Indiacas 11
- Testigos 5 (4 de plástico + 1 de madera)
- Conos altos 12
- Torre de setas señalización
- Aros:
 - Grandes 5
 - Medianos 20
- Cuerdas 20
- Vallas 10

INCORPORACIÓN DE LOS TEMAS TRANSVERSALES AL CURRÍCULUM

Educación ambiental: A través de la orientación y esquí, pretendemos generar en los alumnos/as la conciencia medioambiental y promover el respeto a la naturaleza.

Educación para la paz: Fomentaremos la importancia del respeto al compañero/a para evitar situaciones de violencia e injusticia, como en los juegos tradicionales.

Educación en igualdad de oportunidades en ambos sexos: Con actividades por parejas/grupos mixtos evitaremos en baloncesto la discriminación por razón de sexo.

Educación para la salud: Con el trabajo de relajación pretendemos conseguir el desarrollo equilibrado de los alumnos/as garantizando su bienestar físico y psíquico.

Educación vial: En la unidad didáctica de bicicleta iniciaremos a los alumnos/as en normas de seguridad vial fomentando su importancia en la prevención de accidentes.

Educación del consumidor: Por medio del bádminton pretendemos generar un consumo responsable, ya que los alumnos/as comprarán sus raquetas y volantes.

MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

1. PLAN PARA ALUMNOS REPETIDORES
2. MEDIDAS PARA ALUMNADO CON NEE
3. MEDIDAS PARA ALUMNOS CON ALTAS CAPACIDADES INTELECTUALES

Las medidas de atención a la diversidad serán llevadas a cabo dependiendo de la problemática individual de cada alumno, para lo cual se pasará un test (a principio de curso) con el fin de que los padres especifiquen si los alumnos tienen algún problema. Si es así, se comunicará cual es el problema o enfermedad, contraindicaciones y recomendaciones del especialista, con respecto a la participación en las clases de E.F.

Toda adaptación que realicemos dependerá del alumno, y, además, tendremos que contar con la orientadora del centro para el diseño de la A.C.I., siempre y cuando el problema que presente el alumno/a, conlleve que éste no pueda realizar ejercicio físico por un periodo de tiempo considerable, o incluso que se encuentre exento para todo el curso.

Cuando los problemas que posean los alumnos sean puntuales y no muy duraderos (lesiones leves, enfermedades transitorias y de corta duración, etc.), los alumnos que los presenten realizarán una serie de actividades dependiendo, éstas, de la Unidad Didáctica que se esté desarrollando en ese momento.

Algunas de las actividades a realizar son:

1. Rellenar, por escrito, una ficha en la que se resumirá el contenido de la sesión y se propondrán una serie de actividades, alternativas a las realizadas en clase y relacionadas con el contenido tratado en ella.
2. Colaborar en la colocación y recogida de material, así como en aspectos organizativos y de control durante el desarrollo de la sesión.
3. Realización de ayudas en aquellos ejercicios o actividades que sean más complicados y requieran de éstas.
4. Ayudar al profesor en la corrección de ejercicios, para lo cual debemos reunir a los alumnos "lesionados" antes de la sesión, si es posible, o durante el calentamiento, con el fin de indicarles que es lo que deben observar y cómo se realiza correctamente. Esto se hará sin saturar de información, para que les resulte fácil corregir a sus compañeros.
5. En sesiones donde se realicen juegos o partidos de algún deporte, adoptarán el rol

de árbitros o jueces.

A los alumnos/as que posean algún problema traumatológico y deban realizar rehabilitación, se les aconsejará que el médico les diseñe una tabla de ejercicios para que la realicen en clase, siempre contando con la opinión de la orientadora y del alumno, para que no se encuentre discriminado en ningún momento.

USO DE LAS TICs

Toda la información puramente teórica de la materia se facilitará a través de presentaciones en "power point" con la ayuda de portátil y cañón de proyección.

Las pruebas prácticas y los criterios de los trabajos que deberán realizar en casa se publicarán en la plataforma helvia.

Para la elaboración de algunos trabajos del cuaderno de Educación Física se necesitará de la búsqueda en internet de información relacionada con diversos contenidos abordados en clase.

Las pruebas prácticas basadas en la observación se grabarán con cámara de video digital, lo que nos proporcionará la posibilidad de analizar de forma más objetiva el cumplimiento de los ítems exigidos en cada una, además de proporcionar un feedback suplementario al alumnado sobre la ejecución de las mismas.

MEDIDAS PREVISTAS PARA EL FOMENTO DE LA LECTURA

Se propondrán trabajos voluntarios que permitirán subir la calificación, basados en lecturas de libros y revistas relacionados con la materia.

Normativa aplicable:

1. Decreto 231/2007 por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la ESO en Andalucía
2. Orden 10-08-2007 por la que se desarrolla el currículo de la ESO en Andalucía
3. Orden de 10 de agosto de 2007, por la que se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de ESO en Andalucía
4. Instrucciones de 17 de diciembre de 2007, de la dirección General de ordenación y evaluación educativa, por la que se Complementa la normativa sobre evaluación del proceso de Aprendizaje del alumnado de educación secundaria Obligatoria.
5. Orden de 25 de julio de 2008, por la que se regula la atención a la diversidad del alumnado que cursa la educación básica en los centros docentes públicos de Andalucía