



CURSO	3º ESO
MATERIA	EDUCACIÓN FÍSICA
CONTENIDOS POR EVALUACIÓN	
<b>1ª EVALUACIÓN:</b>	
<b>Bloque 1: Condición física y salud</b> Evaluación inicial de la condición física. Métodos de trabajo para la mejora de la resistencia, fuerza y flexibilidad. Planificación y autorregulación de rutinas saludables. Calentamiento: diseño y realización individual y grupal. Riesgos de la inactividad física y sedentarismo en la adolescencia.	
<b>Bloque 2: Habilidades motrices</b> Revisión y mejora de las habilidades básicas y específicas. Control postural, coordinación dinámica general y equilibrio. Juegos y circuitos complejos orientados a la mejora motriz.	
<b>Bloque 7: Valores, actitud y evaluación</b> Trabajo en equipo, cooperación, respeto y resolución de conflictos. Autoevaluación, coevaluación y reflexión sobre la mejora personal. Actitud en clase, uso correcto del material y cumplimiento de normas.	
<b>2ª EVALUACIÓN:</b>	
<b>Bloque 1: Condición física y salud</b> Pruebas de control físico intermedio. Aplicación de hábitos saludables en el contexto escolar y familiar. Nutrición básica y relación con la actividad física.	
<b>Bloque 3: Juegos y deportes colectivos y/o de oposición</b> Deportes de equipo: balonmano, bádminton, baloncesto, fútbol, voleibol. Fundamentos técnicos: pase, control, tiro, recepción, colocación. Iniciación a tácticas ofensivas y defensivas básicas. Reglamento básico, arbitraje y roles dentro del juego.	



### **3ª EVALUACIÓN:**

#### **Bloque 2: Habilidades motrices**

Desarrollo avanzado de habilidades motrices específicas.

Transferencia de habilidades entre deportes y situaciones reales.

Juegos de cooperación y oposición con niveles complejos de interacción.

#### **Bloque 4: Expresión corporal**

Expresión a través del movimiento: improvisación, dramatización y ritmo.

Coreografías individuales y grupales.

Evaluación de la expresividad, creatividad y cooperación.

#### **Bloque 6: Educación postural y salud integral**

Posturas saludables en la vida cotidiana y durante la práctica física.

Prevención de lesiones musculoesqueléticas comunes en adolescentes.

Higiene postural: mochilas, dispositivos electrónicos y descanso.

Relación entre actividad física, descanso y bienestar emocional.

### **CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

La nota de cada evaluación se obtendrá de la siguiente manera:

Trabajo diario y actitud: 30%

- Participación activa en clase.
- Respeto a normas, compañeros y materiales.
- Esfuerzo, cooperación y responsabilidad.
- Asistencia con ropa adecuada.

Cada 3 faltas que el alumno/a no traiga la ropa deportiva y/o cada 3 faltas de asistencias injustificadas tendrán una disminución de 0,5 puntos en la nota de dicha evaluación. Estas faltas son acumulativas.

Contenidos prácticos (pruebas y actividades físicas): 70%

- Realización correcta de las tareas físicas propuestas.
- Mejora individual respecto a la condición física inicial.
- Adquisición de habilidades y destrezas motrices.

Alumnos con baja justificada. Se trata de alumnos que faltan un largo periodo de tiempo (ejemplo una evaluación). Todos deberán presentar un informe médico oficial obligatoriamente. Para su evaluación se le solicitarán trabajos periódicos (1 por evaluación). En caso de superar dos trimestres se realizará un examen teórico de los contenidos trabajados.

Todo alumno/a que no traiga ropa deportiva no podrá participar en la clase. Además, deberá realizar un registro de todo lo trabajado en la sesión, incluyendo ejercicios y conceptos básicos. Este registro deberá ser entregado al finalizar la clase.

Se calificará de 1 a 10. Se considerarán aprobados los alumnos con una calificación mínima de 5.





La media del curso será la media de las notas de las tres evaluaciones. Se considerarán evaluados positivamente los alumnos con una calificación final de cinco o superior.

Los alumnos que tengan todo el curso aprobado podrán realizar en junio un trabajo voluntario de mejora de nota, que coincidirá en fecha con el de recuperación, aunque no será necesariamente el mismo. Si la nota del trabajo de mejora es más alta que la del curso, se realizará la media entre ambas calificaciones. No baja nota.

## RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES

- El alumnado con la evaluación suspensa deberá superar una prueba práctica y/o teórica para demostrar la adquisición de los aprendizajes básicos.
- Esta recuperación se realizará durante el trimestre siguiente.
- En junio, el alumnado con evaluaciones no superadas realizará una **prueba global de recuperación**.

## RECUPERACIÓN DE CURSOS ANTERIORES (PENDIENTES)

Los alumnos deberán realizar un proceso específico de recuperación, que consistirá en:

1. **Presentación de un cuaderno de trabajo:**
  - Incluirá actividades teóricas sobre contenidos básicos del curso a recuperar: calentamiento, cualidades físicas, hábitos saludables, expresión corporal y juegos.
  - El alumno deberá entregarlo antes de la fecha límite indicada por el departamento.
2. **Prueba práctica individual:**
  - Se realizará en horario lectivo o en una sesión especial.
  - Consistirá en la demostración de habilidades motrices básicas (coordinación, desplazamientos, juegos predeportivos) y de participación responsable.
3. **Prueba escrita teórica** (si se considera necesario):
  - Evaluará los conocimientos mínimos sobre los contenidos del curso pendiente.

### Criterios de evaluación:

- Se calificará de 1 a 10. Se considerarán evaluados positivamente los alumnos con una calificación igual o superior a **5**.
- La **nota máxima** que figurará en el boletín será de **5**, aunque la calificación obtenida en las pruebas sea superior.