

 programación 

... EDUCACIÓN
FÍSICA

3^{er} curso

26-15936-12

Hemos seleccionado un fragmento especialmente significativo del modelo de programación didáctica de la especialidad de Educación Física para la Comunidad de Madrid, que ofrece cenoposiciones en el curso 2009-2010.

1. CONTEXTO	5
2. COMPETENCIAS BÁSICAS	9
3. OBJETIVOS	11
4. CONTENIDOS	13
5. METODOLOGÍA	16
6. EVALUACIÓN Y PROMOCIÓN	21
7. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	29
8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	31
9. MEDIDAS PARA ESTIMULAR EL INTERÉS POR LA LECTURA Y LA CAPACIDAD DE EXPRESARSE CORRECTAMENTE	32
10. FICHAS RESUMEN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS	33
11. BIBLIOGRAFÍA	48

Programación didáctica de Educación física 3º de ESO

JUSTIFICACIÓN

El presente documento se refiere a la Programación del tercer curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) para la materia de Educación Física.

La programación didáctica ha de servir al docente para planificar y dirigir el aprendizaje de los alumnos y las alumnas en una materia para un curso determinado. En esta programación vamos a plantear las metas que pretendemos alcanzar (competencias básicas y objetivos); los conocimientos, procedimientos y conductas sobre los que vamos a trabajar (contenidos); las estrategias, métodos, actividades, instrumentos y medios que ayudarán a conseguirlo (metodología), y, finalmente, el modo en el que vamos a contrastar que el proceso que hemos diseñado sirve para conseguir lo que pretendemos (evaluación).

En el desarrollo de esta programación didáctica vamos a tener en cuenta las características del alumnado, así como su entorno, sus intereses, sus capacidades, etc. Y dado que las características de los alumnos no son uniformes, la programación contempla medidas de atención a la diversidad que ayudan a aquellos que lo necesitan a alcanzar los objetivos y competencias básicas de la materia..

1. CONTEXTO

► Marco legislativo

Esta programación de Educación Física del 3r curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) está enmarcada en los preceptos y valores de la Constitución Española de 1978 y se asienta en la **Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE)**, BOE de 4/05/2006, así como en el **Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre**, BOE de 5/01/2007, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria dentro del sistema educativo español, y define los aspectos básicos del currículo referidos a los objetivos, las competencias básicas, los contenidos y los criterios de evaluación que el alumnado debe alcanzar al finalizar la etapa educativa, asegurando una formación común a todos los españoles y garantizando la validez de los títulos correspondientes.

La Comunidad de Madrid, en el marco de sus competencias educativas mediante el **Decreto 23/2007, de 10 de mayo** (BOCM de 29/05/2007), ha establecido el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria. Este Decreto desarrolla los objetivos de la etapa, la contribución de las distintas materias a la adquisición de las competencias básicas, así como los objetivos, contenidos y criterios de evaluación de éstas.

La Orden 3320-01/2007, de 20 de junio, regula la implantación y el desarrollo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad de Madrid (BOCM de 6 de agosto). Esta Orden recoge las disposiciones que se han de seguir con relación a:

- La distribución de las áreas y materias por cursos.
- Horario semanal de la Educación Secundaria Obligatoria

- Tutoría y orientación.
- Atención a la diversidad¹.
- Proyecto educativo.
- Evaluación de los centros.
- Programaciones didácticas.

La Orden 1029/2008, de 29 de febrero, de la Consejería de Educación, por la que se regulan para la Comunidad de Madrid la evaluación en la Educación Secundaria Obligatoria y los documentos de aplicación.

La Resolución de 21 de julio de 2006, de la Viceconsejería de Educación, por la que se dictan instrucciones para la organización de las actuaciones de compensación educativa en el ámbito de la enseñanza básica en los centros docentes sostenidos con fondos públicos de la Comunidad de Madrid

La oferta de materias optativas por parte de los centros en la Educación Secundaria Obligatoria se efectuará de acuerdo con lo establecido en la Resolución de 27 de junio de 2007, de la Dirección General de Ordenación Académica, sobre la optatividad en la Dirección General de Educación Secundaria y Enseñanzas profesionales, por la que se amplía el repertorio de materias optativas para su impartición en la Educación Secundaria Obligatoria (BOCM 14 de marzo).

- Normas sobre organización y funcionamiento de los centros:
 - Real Decreto 83/1996 de 26 de enero por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria (BOE de 21-2), excepción hecha, en particular, de todo lo relativo la elección, nombramiento y cese del director y competencias de los órganos unipersonales y colegiados de gobierno de los centros.
 - Orden del Ministerio de Educación y Ciencia de 29 de junio de 1994 por la que se aprueban las instrucciones que regulan la organización y funcionamiento de los Institutos de Educación Secundaria (BOE de 5-7), modificada por la Orden de 29 de febrero de 1996 (BOE de 9-3).
 - Orden 5559/2000 de 17 de octubre, del Consejero de Educación, por la que se amplía la regulación vigente sobre organización y funcionamiento de los Institutos de Educación Secundaria en algunos aspectos relacionados con el horario de los alumnos.

► Características del Centro

■ Medio Físico

El Instituto de Enseñanza Secundaria (IES) está enclavado en la zona oeste de la ciudad, en un barrio obrero de alta densidad de población, cerca de un antiguo polígono industrial que va quedando integrado en el desarrollo urbanístico de la ciudad, que ya ha alcanzado los 150.000 habitantes. En los alrededores hay un pequeño parque, en buen estado de conservación, y unas pistas polideportivas.

Es un centro de reciente creación que empezó su actividad en el curso 1999/2000. Formado por un edificio de tres plantas, en el interior hay 28 aulas, salón de usos múltiples, biblioteca con

¹ Las medidas de apoyo ordinario y las medidas de apoyo específico para el alumnado con necesidades educativas especiales y para el alumnado con altas capacidades intelectuales, establecidas en la Orden 3320-01/2007, y citada, se aplicarán en los cuatro cursos de la etapa a aquellos alumnos que las precisen, y se incluirán en el Plan de Atención a la Diversidad, siguiendo el modelo propuesto por las instrucciones de la dirección general de centros docentes relativas a la elaboración y revisión del plan de atención a la diversidad de los centros educativos sostenidos con fondos públicos de educación infantil y primaria y educación secundaria de la comunidad de madrid de 19 de julio de 2005.

medios informáticos, aula de audiovisuales, tres talleres de electricidad, tres laboratorios (Física, Química y Ciencias) y aulas específicas de Música, Tecnología, Informática, Idiomas y Plástica. Dispone de un patio formado por dos pistas polideportivas polivalentes de 24 x 17 con dos campos de voleibol contiguos pintados transversalmente. El patio mantiene una pequeña zona de jardín en la que se han ido plantado diferentes especies arbustivas y otras plantas que van mejorando el entorno de nuestro edificio, enclavado en un barrio en el que escasean las zonas verdes. Dispone de un gimnasio cubierto de 15 x 20 con dos vestuarios para los chicos y para las chicas, y otro para el profesor, habilitado como almacén.

■ Medio socioeconómico y cultural

En el Proyecto Educativo de nuestro instituto figura un estudio realizado sobre el entorno social, económico y cultural. De él se desprende que un porcentaje alto de las familias de nuestros alumnos son consideradas, por ingresos económicos, de clase media o media-baja; que el nivel de estudios de padres y hermanos es bajo, y que existe una tasa alta de paro, lo que dibuja un entorno sociocultural desfavorecido. También se observa que hay un número reducido de población inmigrante.

La Asociación de Vecinos del barrio donde está ubicado el instituto realiza frecuentes actividades en un centro cultural próximo y muchos de los alumnos y las alumnas participan en ellas. La Asociación de Madres y Padres de Alumnos (AMPA) colabora de forma activa con el centro, llevando a cabo, por ejemplo, tareas de apoyo por la tarde en la biblioteca.

■ Estudios

En nuestro instituto se imparten enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) con una línea de cuatro grupos por curso. Hay dos grupos de diversificación que se integran en los grupos de 3º A de ESO y 4º A de ESO. En Bachillerato existen las modalidades de Ciencias y Tecnología y Humanidades y Ciencias Sociales. Ambos Bachilleratos tienen dos grupos por curso. La Formación Profesional mantiene en el centro un ciclo de Grado Medio de Equipos e Instalaciones Electrotécnicas y otro de Grado Superior de Desarrollo de Productos Electrónicos. Existe también un grupo del Programa de Cualificación Profesional Inicial de Operario de Instalaciones Eléctricas.

En total estudian en el centro alrededor de 700 alumnos distribuidos en 27 grupos. Los grupos de ESO y los de Ciclos Formativos tienen una media de 25 alumnos cada uno y los de Bachillerato, 30. El número de profesores del centro es de 57.

La ESO, etapa para la que realizamos la programación, está formada por cuatro cursos: de 1º a 4º. Todos ellos tienen 30 periodos lectivos semanales. En 3º de ESO, los cuatro grupos son idénticos, salvo en la materia optativa y en diversificación, que hace que el grupo de 3º A tenga menos alumnos en los ámbitos.

Las materias que el alumno cursa en 3º de ESO son: Biología y Geología; Ciencias Sociales, Geografía e Historia; Educación Física; Educación Plástica y Visual; Física y Química; Lengua Castellana y Literatura; Lengua Extranjera (inglés); Matemáticas; Música; Tecnología y una materia optativa diferente en cada grupo: el grupo A con Iniciación Profesional Eléctrica, el B con Segunda Lengua Extranjera (francés), el C con Cultura Clásica y el D con Expresión Corporal.

Seguendo el Decreto de nuestra Comunidad, la materia de Educación Física comienza a impartirse en 1º de ESO y se continúa en los siguientes cursos de la Enseñanza Secundaria Obligatoria, así como en el primero de Bachillerato.

El Decreto de currículo de la Comunidad de Madrid establece que en 3º de ESO las enseñanzas de la materia de Educación Física son obligatorias. En el presente centro, además, se oferta la optativa de Expresión Corporal para 3º y 4º de ESO.

■ La organización del IES

La estructura de un IES en sus aspectos administrativos y didácticos es compleja y por ello se incluye un organigrama explicado en el anexo 1.

La Programación Didáctica es un aspecto de la gestión pedagógica del IES que está en manos de la Comisión de Coordinación Pedagógica (CCP), formada por el Director, el Jefe de Estudios y los Jefes de Departamentos Didácticos, de Orientación y de Actividades Complementarias. Los Jefes de Estudio son los encargados de los aspectos docentes organizativos dentro del Equipo Directivo y serán ellos quienes solicitarán y harán luego un seguimiento de las programaciones didácticas.

■ Departamentos

El Departamento de Educación Física está formado por tres profesores: uno con destino definitivo y condición de catedrático que ejerce las funciones de Jefe de Departamento, por lo que pertenece a la Comisión de Coordinación Pedagógica, otro con destino definitivo y uno interino.

Nuestro Departamento imparte clases en ESO y en 1º de Bachillerato y las materias correspondientes al Departamento son: Educación Física y la optativa de Expresión Corporal para 3º y 4º de ESO.

El Departamento de Educación Física está ubicado dentro del gimnasio.

■ Horarios

El instituto funciona con horario de mañana de 8:30 a 14:20, con seis periodos lectivos al día de 50 minutos y recreo de media hora. En la séptima hora se imparten clases para alumnos con materias pendientes y las tutorías de 4º de ESO y los dos Bachilleratos. El instituto está abierto por las tardes de 16:00 a 20:00 gracias a la participación en los campeonatos escolares, lo cual nos proporciona un auxiliar de control para las tardes de lunes a jueves. Martes y jueves estará dedicado a colaborar con los campeonatos y lunes y miércoles, a lo que disponga el Director, dentro de las funciones de su contrato.

■ Normas del centro

Partiendo del análisis de las necesidades educativas específicas de los alumnos, de las características del entorno escolar y de las del instituto, el Proyecto Educativo fijará objetivos, prioridades y procedimientos de actuación, siguiendo el Reglamento de régimen interior del instituto, que se ajusta, en todo caso, a lo establecido en el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria 83/96, de 26 de enero, y al Real Decreto 732/1995, de 5 de mayo de 1995, sobre derechos y deberes de los alumnos, y Decreto 15/2007 de 19 abril, por el que se establece el marco regulador de la convivencia en los centros docentes de la Comunidad de Madrid.

En el Proyecto Educativo del instituto figuran, entre otras, las recomendaciones siguientes: especial atención de profesores y alumnos a los alumnos nuevos, en especial al alumnado inmigrante; cuidado del medio físico más cercano como práctica de protección medioambiental, y apoyo a la lectura y a la biblioteca del centro, para el avance de nuestros alumnos en la competencia básica de comunicación. También se ha incluido el Plan de Convivencia, siguiendo las recomendaciones del Decreto 15/2007, de 19 de abril, por el que se establece el marco regulador de la convivencia en los centros docentes de la Comunidad de Madrid (BOCM 25 de abril).

En el presente curso, la Programación General Anual (PGA) incluye un proyecto de aumento y mejora del material (libros y revistas) de la biblioteca, y se ha pedido la colaboración de todos los Departamentos. Nuestro Departamento va a preparar una lista de materiales didácticos (libros didácticos y revistas especializadas) para incorporarlos al fondo de la biblioteca y colaborará en la revisión y orden de los existentes.

También figura en la PGA el número y fecha de evaluaciones, que se ha establecido en tres, una por trimestre, realizándose las sesiones de evaluación los últimos días del mismo. Para la ESO habrá también una evaluación inicial sin notas la última semana de septiembre.

■ Características de los alumnos del grupo

Los jóvenes de 14-15 años, edad en la que cursan 3º de ESO, se están adentrando en la adolescencia, especialmente los chicos, pues las chicas empiezan un poco antes y llegan a este curso inmersas en esta etapa. La adolescencia es un periodo de notables cambios físicos, emocionales, conductuales, etc. El adolescente accede a una nueva estructura de pensamiento, el pensamiento formal, con el que aborda los problemas de forma organizada, aprende más fácilmente, retiene mejor lo aprendido y formula cuestiones más abstractas y jerarquizadas. Es una época muy importante en la configuración de la identidad propia.

Además, el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria de nuestro instituto tiene unas características específicas que han sido analizadas recientemente y figuran en nuestro Proyecto Educativo. Entre todas ellas, y para 3º de ESO, destacan dos: la falta de motivación en el estudio y la asistencia a clase por obligación paterna. Estos alumnos no tienen bien adquirido el hábito de estudio y han confesado que, fuera del centro, dedican a los libros y ejercicios una hora y media diaria.

Los comportamientos disruptivos de los alumnos de 3º de ESO no son muy frecuentes, sobre todo por la fuerte disciplina que marca la Jefatura de Estudios y la especial atención tutorial que reciben de los tutores y del Departamento de Orientación. Los problemas de comportamiento en el instituto se concentran últimamente en los alumnos del primer ciclo, especialmente en 1º de ESO. De todas formas, se ha pedido en el Consejo Escolar y para este año una atención especial a los casos de acoso entre iguales en 3º y 4º de ESO y se ha nombrado un profesor encargado de la convivencia del centro para colaborar con la Jefatura de Estudios.

En 3º de ESO existen cuatro grupos con 25-30 alumnos, que en su mayoría acceden desde 2º de ESO de nuestro instituto. Se han matriculado 8 alumnos nuevos, que se han distribuido según la optativa. La Jefatura de Estudios nos ha comunicado que los repetidores están repartidos en todos los grupos y habrá 5 en cada uno, excepto en el B, que hay sólo 2.

2. COMPETENCIAS BÁSICAS

Las competencias básicas se definen como la capacidad de poner en práctica de forma integrada, en contextos y situaciones diferentes, los conocimientos, las habilidades y las actitudes personales que se han adquirido a lo largo de la enseñanza obligatoria.

La incorporación de competencias básicas al currículo orienta la enseñanza, identificando contenidos y criterios de evaluación que tienen carácter básico e imprescindible. También las competencias nos servirán para integrar aprendizajes: formales (de nuestra disciplina), informales y no formales.

Las competencias básicas son ocho:

1. Competencia en comunicación lingüística.
2. Competencia matemática.
3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
4. Tratamiento de la información y competencia digital.
5. Competencia social y ciudadana.
6. Competencia cultural y artística.
7. Competencia para aprender a aprender.
8. Autonomía e iniciativa personal.

En el Decreto de currículo se desarrolla cómo contribuye nuestra materia a la adquisición de las competencias básicas. No hay que olvidar que cada materia realizará su aportación a las competencias, pero que otros aprendizajes diferentes a los formales se transmiten con las medidas organizativas del instituto y del aula, con las normas de participación del alumnado, con las diferentes metodologías y recursos que se pongan al alcance del alumno. El entorno físico, la acción tutorial del profesor y las actividades complementarias refuerzan también el desarrollo de las competencias.

► Contribución de la materia a la adquisición de las competencias básicas

En el Decreto 23/2007, de 10 de mayo, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad de Madrid, aparecen detalladas las contribuciones de cada materia a la adquisición de las competencias básicas. A partir de ellas hemos definido las que corresponden al curso de 3º de ESO.

COMPETENCIA	NUESTRA MATERIA CONTRIBUYE CON
Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.	Proporcionando conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables.
	Aportando criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, sobre todo de aquellas cualidades físicas asociadas a la salud.
	Colaborando en un uso responsable del medio natural a través de actividades físicas realizadas en la naturaleza.
Competencia social y ciudadana.	Siendo un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuye al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo.
	La práctica las actividades deportivas colectivas exigen la integración en un proyecto común y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo unas normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades.
	El cumplimiento de las normas de las actividades deportivas contribuye a la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.
	La adquisición de una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen.
Competencia cultural y artística.	Reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos.
	Expresión de ideas o sentimientos de forma creativa, mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y el movimiento.
	Conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas, lo que favorece una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

COMPETENCIA	NUESTRA MATERIA CONTRIBUYE CON
Tratamiento de la información y competencia digital.	Búsqueda, selección, recogida y procesamiento de información relacionada con la Educación Física para la realización de los trabajos.
Competencia en comunicación lingüística.	Ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta.
Competencia matemática.	Participando en el desarrollo de esta competencia con aspectos como las magnitudes y medidas que se utilizan, el cálculo de tiempo, distancias, pulsaciones, puntuaciones, etc.
Competencia para aprender a aprender.	La planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada.
	Desarrollando habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas.
Autonomía e iniciativa personal.	Enfrentando al alumnado a situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física.
	Responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.

3. OBJETIVOS

3.1. OBJETIVOS DE ETAPA

Los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria están recogidos en el Decreto 23/2007, de 10 de mayo, de la Comunidad de Madrid en el artículo 4 (desarrollados en el anexo 2 de esta Programación).

3.2. OBJETIVOS DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Los objetivos para la enseñanza de Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria están recogidos igualmente en el Decreto 23/2007 (desarrollados en el anexo 2 de esta Programación).

3.3. OBJETIVOS DE CURSO

Para esta programación, basándonos en los objetivos que se definen en el currículo, y de acuerdo con el contexto y las características de nuestros alumnos, hemos definido los siguientes objetivos, para la materia de Educación Física para 3º de ESO. Además hemos establecido una relación entre los objetivos de curso, con los de esta etapa (en letra) y los de materia (en número).

OBJETIVOS DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA	OBJETIVOS DE CURSO
<ol style="list-style-type: none"> 1. Participar y colaborar de manera activa, con regularidad y eficiencia, en las actividades programadas, con independencia del nivel de habilidad y capacidad personal y valorando los aspectos de relación que fomentan; mostrando una actitud de respeto y tolerancia hacia todos los miembros de la comunidad educativa. (a, c) 2. Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contradicciones que presenta la práctica habitual y sistemática de la actividad física a lo largo de la vida, en el desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y salud, individual y colectiva. (l) 3. Aumentar las propias posibilidades de rendimiento motor mediante la mejora de las capacidades, tanto físicas como motrices, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación personal. (b, l) 4. Mejorar las capacidades de adaptación motriz a las exigencias del entorno y a su variabilidad. (l) 5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades personales en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial. (b, g, l) 6. Conocer el cuerpo y sus necesidades, adoptando una actitud crítica y consecuente frente a las actividades dirigidas a la mejora de la condición física, la salud y la calidad de vida, haciendo un tratamiento diferenciado de cada capacidad. (l, m) 7. Reconocer, valorar y utilizar el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa, diseñando y practicando actividades rítmicas con y sin una base musical adecuada. (n) 8. Reconocer el medio natural como espacio idóneo para la actividad física, y discriminar aquellas prácticas que pueden causarle cualquier tipo de deterioro. (m) 9. Recuperar y comprender el valor cultural de los juegos y deportes populares y recreativos, como elementos característicos de nuestra cultura que hace falta preservar: practicarlos con independencia del nivel de habilidad personal y colaborar con la organización de campeonatos y actividades de divulgación. (j) 10. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad. (c, a, d) 11. Conocer las posibilidades que el entorno ofrece (espacios, equipamientos e instalaciones) para la práctica de actividad física deportiva. (m), (l) 12. Conocer y utilizar técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas durante la actividad cotidiana y/o en la práctica de actividades físicas deportivas. (l, m) 13. Conocer y practicar actividades y modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución. (b, g, l) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Valorar el ejercicio físico y el estilo de vida activo como factor fundamental de la calidad de vida. (1, 2). ■ Asociar la salud con la condición física y conocer prácticas deportivas que van en contra de la relación actividad física igual a salud. (2). ■ Ganar autonomía en el trabajo de mejora de la condición física. (3, 5). ■ Elaborar calentamientos específicos siguiendo las pautas elementales para su realización. (4). ■ Conocer y practicar técnicas de relajación que contribuyen a la mejora de la salud. (12). ■ Valorar las aportaciones de otras culturas que contribuyen al enriquecimiento de la propia. (9). ■ Mejorar en el conocimiento de uno mismo, de sus límites y posibilidades, valorando el esfuerzo y la adaptación de la tarea como medios de aumento de las posibilidades de actuación. (6, 5). ■ Mejorar técnica y tácticamente en los deportes practicados. (13). ■ Conocer otras formas de practicar actividad física alejadas de las prácticas convencionales, valorar sus posibilidades recreativas y ejecutar aceptablemente las habilidades implicadas en las mismas. (13). ■ Practicar habilidades específicas de orientación (lectura de mapas, manejo de brújula) y conocer y valorar su aplicación en el desarrollo de cualquier actividad realizada en el medio natural. (8). ■ Respetar las normas de seguridad en la realización de las actividades en el medio natural y comportarse de una manera responsable y respetuosa con el medio ambiente. (8). ■ Progresar en las habilidades rítmicas propias y sincronizarlas con los compañeros. (7). ■ Reconocer la expresión corporal como parte de la educación física y ver las posibilidades de desarrollo tanto en actividades individuales como de grupo. (7).



La correspondencia de los objetivos del curso con los de materia y etapa no es única y depende del profesor o profesores que diseñan la Programación. Debe ser meditada y personalizada.

4. CONTENIDOS

Los contenidos son aquellos conocimientos y destrezas que pretendemos que nuestros alumnos adquieran o desarrollen a lo largo del periodo de tiempo programado, en nuestro caso en 3º de ESO. Hasta hace unos años se primaba la adquisición de conocimientos, pero en la actualidad, y la LOE refuerza esa línea, se busca más que el alumno, además de conocimientos, desarrolle sus capacidades, aprenda a hacer y aprenda a aprender.

En Educación Física de 3º de ESO los contenidos que proponemos están orientados a la educación del cuerpo y el movimiento en el sentido de la mejora de las cualidades físicas y motrices y la consolidación de hábitos saludables; por otro lado con estos contenidos pretendemos que los alumnos y las alumnas adquieran competencias de carácter afectivo y de relación, necesarias para la vida en sociedad.

Los contenidos están distribuidos en cuatro bloques y son:

- Bloque 1. Condición física y salud
 - El calentamiento específico. Características. Pautas para prepararlo.
 - Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
 - Clasificación y métodos de mejora de las capacidades físicas.
 - Efectos del trabajo de resistencia aeróbica y flexibilidad sobre el concepto de salud.
 - Los procesos de adaptación al esfuerzo.
 - Fundamentos básicos para una dieta equilibrada y su planificación.
 - Preparación y puesta en práctica de calentamientos específicos.
 - Aplicación de sistemas específicos de mejora de la resistencia general.
 - Aplicación de sistemas específicos de mejora de la flexibilidad.
 - Práctica de actividades de gimnasias suaves.
 - Análisis de los hábitos propios de la alimentación.
 - Elaboración de dietas equilibradas y saludables.
 - Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de la actividad física tiene sobre el organismo.
 - Valoración positiva de las repercusiones que la actividad física tiene sobre la propia imagen corporal.
 - Valoración de los efectos de actividades de gimnasias suaves.
 - Análisis crítico de los hábitos alimentarios.
- Bloque 2. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales
 - El factor cualitativo del movimiento: los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.
 - Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes que tienen que practicarse.
 - Los juegos y deportes tradicionales.
 - Realización de actividades cooperativas y competitivas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticas de un deporte colectivo.
 - Práctica de actividades encaminadas al aprendizaje de un deporte individual, de adversario o colectivo.
 - Resolución de conflictos mediante técnicas de dinámica de grupo.
 - Investigación y práctica de los juegos y deportes tradicionales.
 - Práctica de juegos del mundo en relación con los juegos populares y tradicionales.