



Colegio La Purísima – Zaragoza

## EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

CURSO: 3º ESO

Año Académico: 2023/24

MATERIA: EDUCACION FISICA

### CONTENIDOS MÍNIMOS

#### Primer trimestre: CUALIDADES FISICA SECUNDARIAS

- 1- PREPARACION Y DIRECCION DE UN CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO
- 2- ENTRENAMIENTO Y APRENDIZAJE DE UNA NUEVA CUALIDAD FISICA:
  - LA COORDINACION
- 3- LOS DIFERENTES PAQUETES MUSCULARES PRINCIPALES
- 4- METODOLOGIAS DEL TRABAJO DE FUERZA:
  - PLIOMETRICA
  - ISOMETRICA
- 5- LA VELOCIDAD COMBINADA CON LA COORDINACION
- 6- TIPOS DE TRABAJO DE LA RESISTENCIA:
  - FARTLECK
  - INTERVAL TRAINING
- 7- LA FLEXIBILIDAD PASIVA
- 8- PREPARACION Y DIRRECCION DE UNA SESION DE STRETCHING

#### Segundo trimestre: TENIS DE MESA

- 1- LAS REGLAS DE DOBLES
- 2- EL REMATE Y EL BLOQUEO
- 3- EL JUEGO CON EFECTOS
- 4- EL SAQUE COMPLEJO
- 5- LA LIFTADA
- 6- JUEGO Y ARBITRAJE DE PARTIDOS DE DOBLES
- 7- JUEGO INTELIGENTE EN UN PARTIDO DE TENIS DE MESA

#### Tercer trimestre: BALONCESTO

- 1- LAS REGLAS BASICAS
- 2- EL BOTE Y LA FINTA
- 3- EL LANZAMIENTO A CANASTA Y EL REBOTE
- 4- LOS PASES
- 5- LA DEFENSA Y EL BLOQUEO
- 6- EL JUEGO COLECTIVO
- 7- EL JUEGO REAL

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

### **Primer trimestre: ACONCIONAMIENTO FISICO GENERAL**

- 1- PREPARAR Y DIRIGIR UN CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO
- 2- ENTRENAMIENTO Y APRENDIZAJE DE UNA NUEVA CUALIDAD FISICA:
  - LA COORDINACION
- 3- RECONOCER LOS DIFERENTES PAQUETES MUSCULARES PRINCIPALES
- 4- TRABAJAR LA FUERZA DE DIFERENTES MODOS:
  - PLIOMETRICA
  - ISOMETRICA
- 5- TRABAJAR LA VELOCIDAD COMBINADA CON LA COORDINACION
- 6- ENTRENAR LA RESISTENCIA DE DIFERENTES METODOS:
  - FARTLECK
  - INTERVAL TRAINING
- 7- TRABAJAR LA FLEXIBILIDAD PASIVA
- 8- PREPARAR Y DIRIGIR UNA SESION DE STRETCHING

### **Segundo trimestre: TENIS DE MESA**

- 1- APRENDER LAS REGLAS DE DOBLES
- 2- PRACTICAR EL REMATE , EL BLOQUEO
- 3- APRENDER A JUGAR CON EFECTOS
- 4- SEGUIR PROGRESANDO CON EL SAQUE
- 5- LA LIFTADA
- 6- JUGAR Y ARBITRAR PARTIDOS DE DOBLES
- 7- JUGAR DE MANERA INTELIGENTE UN PARTIDO DE TENIS DE MESA

### **Tercer trimestre: BALONCESTO**

- 1- APRENDER LAS REGLAS BASICAS
- 2- PRACTICAR Y MEJORAR EL BOTE Y LA FINTA
- 3- PRACTICAR Y APRENDER EL LANZAMIENTO A CANASTA Y EL REBOTE
- 4- MEJORAR LOS PASES
- 5- TRABAJAR LA DEFENSA Y EL BLOQUEO
- 6- ENTENDER Y PONER EN PRACTICA EL JUEGO COLECTIVO
- 7- SABER JUGAR UN PARTIDO

## **CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

- 1.- Pruebas objetivas: 50%. Exámenes calificados del 1 al 10
- 2.- Asistencia y equipación: 10%.
- 3.- Comportamiento y esfuerzo en las clases: 30%.