



Colegio La Purísima – Zaragoza

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

CURSO: 3º ESO

Año Académico: 2024/25

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: ACONDICIONAMIENTO 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: 60%. Exámenes calificados del 1 al 10
- 2.- Asistencia y equipación: 10%.
- 3.- Comportamiento y esfuerzo en las clases: 30%.