

## EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

**CURSO: 3/4º ESO**

**Año Académico: 2016/17**

MATERIA: EDUCACION FISICA
CONTENIDOS MÍNIMOS
<p><b>Primer trimestre: ACONCIONAMIENTO FISICO GENERAL</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1- PREPARACION Y DIRECCION DE UN CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO</li><li>2- ENTRENAMIENTO Y APRENDIZAJE DE UNA NUEVA CUALIDAD FISICA:<ul style="list-style-type: none"><li>• LA COORDINACION</li></ul></li><li>3- LOS DIFERENTES PAQUETES MUSCULARES PRINCIPALES</li><li>4- METODOLOGIAS DEL TRABAJO DE FUERZA:<ul style="list-style-type: none"><li>• PLIOMETRICA</li><li>• ISOMETRICA</li></ul></li><li>5- LA VELOCIDAD COMBINADA CON LA COORDINACION</li><li>6- TIPOS DE TRABAJO DE LA RESISTENCIA:<ul style="list-style-type: none"><li>• FARTLECK</li><li>• INTERVAL TRAINING</li></ul></li><li>7- LA FLEXIBILIDAD PASIVA</li><li>8- PREPARACION Y DIRRECCION DE UNA SESION DE STRETCHING</li></ol> <p><b>Segundo trimestre: TENIS DE MESA</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1- LAS REGLAS DE DOBLES</li><li>2- EL REMATE Y EL BLOQUEO</li><li>3- EL JUEGO CON EFECTOS</li><li>4- EL SAQUE COMPLEJO</li><li>5- LA LIFTADA</li><li>6- JUEGO Y ARBITRAJE DE PARTIDOS DE DOBLES</li><li>7- JUEGO INTELIGENTE EN UN PARTIDO DE TENIS DE MESA</li></ol> <p><b>Tercer trimestre: BALONCESTO</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1- LAS REGLAS BASICAS</li><li>2- EL BOTE Y LA FINTA</li><li>3- EL LANZAMIENTO A CANASTA Y EL REBOTE</li><li>4- LOS PASES</li><li>5- LA DEFENSA Y EL BLOQUEO</li><li>6- EL JUEGO COLECTIVO</li><li>7- EL JUEGO REAL</li></ol>

## **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: 20%.
- 3.- Comportamiento y esfuerzo en las clases: 30%.