

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

CURSO: 3/4º ESO

Año Académico: 2016/17

MATERIA: EDUCACION FISICA
CONTENIDOS MÍNIMOS
<p>Primer trimestre: ACONDICIONAMIENTO FISICO GENERAL</p> <ul style="list-style-type: none">1- PREPARACION Y DIRECCION DE UN CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO2- ENTRENAMIENTO Y APRENDIZAJE DE UNA NUEVA CUALIDAD FISICA:<ul style="list-style-type: none">• LA COORDINACION3- LOS DIFERENTES PAQUETES MUSCULARES PRINCIPALES4- METODOLOGIAS DEL TRABAJO DE FUERZA:<ul style="list-style-type: none">• PLIOMETRICA• ISOMETRICA5- LA VELOCIDAD COMBINADA CON LA COORDINACION6- TIPOS DE TRABAJO DE LA RESISTENCIA:<ul style="list-style-type: none">• FARTLECK• INTERVAL TRAINING7- LA FLEXIBILIDAD PASIVA8- PREPARACION Y DIRRECCION DE UNA SESION DE STRETCHING
<p>Segundo trimestre: TENIS DE MESA</p> <ul style="list-style-type: none">1- LAS REGLAS DE DOBLES2- EL REMATE Y EL BLOQUEO3- EL JUEGO CON EFECTOS4- EL SAQUE COMPLEJO5- LA LIFTADA6- JUEGO Y ARBITRAJE DE PARTIDOS DE DOBLES7- JUEGO INTELIGENTE EN UN PARTIDO DE TENIS DE MESA
<p>Tercer trimestre: BALONCESTO</p> <ul style="list-style-type: none">1- LAS REGLAS BASICAS2- EL BOTE Y LA FINTA3- EL LANZAMIENTO A CANASTA Y EL REBOTE4- LOS PASES5- LA DEFENSA Y EL BLOQUEO6- EL JUEGO COLECTIVO7- 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 REBOLE
- 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%.