



Gobierno
de Canarias

38011601

Consejería de Educación,
Universidades, Cultura
y Deportes.

I.E.S. PUNTAGORDA



ORIENTACIONES PRUEBA EXTRAORDINARIA SEPTIEMBRE 2021
MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA
NIVEL: 3º ESO

El alumnado realizará una prueba teórico-práctica de los contenidos trabajados en el curso 2020-2021.

La prueba se obtendrá de los siguientes estándares de aprendizaje trabajados a lo largo de este curso que se obtienen de los diferentes criterios de evaluación para 3º de ESO :

- Unidad de programación: Condición física y salud. Criterio de evaluación 1 y 5. Estándares de aprendizaje: 15, 16, 19, 23, 36, 37, 14, 17, 18, 20, 21, 22.

15. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.	16. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva	19. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
23. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.	36. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, ...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.	37. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.
14. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.	17. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.	18. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
20. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.	21. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.	22. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

- Unidad de programación: Salta. Criterio de evaluación: 2. Estándares de aprendizaje: 6, 7, 8.

6. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.	7. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.	8. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
---	--	--



**Gobierno
de Canarias**

38011601

Consejería de Educación,
Universidades, Cultura
y Deportes.

I.E.S. PUNTAGORDA



- Unidad de programación: Organizando una sesión. Criterio de evaluación: 3. Estándares de aprendizaje: 24, 25 y 26.

24 Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.	25. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.	26. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.
---	--	---

- Unidad de programación: Ritmo y armonía. Criterio de evaluación: 2. Estándares de aprendizaje: 6, 7, 8, 9.

6. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.	7. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.	8. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
9. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.		

- Unidad de programación: Cancha dividida. Criterio de evaluación: 2 y 4. Estándares de aprendizaje: 1, 2, 3, 4, 10, 11, 12, 13, 27, 28, 29.

1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.	10. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.	11. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.
12. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.	13. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.	27. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
28. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	29. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	



**Gobierno
de Canarias**

38011601

Consejería de Educación,
Universidades, Cultura
y Deportes.

I.E.S. PUNTAGORDA



- Unidad de programación: Atletismo. Criterio de evaluación: 2. Estándares de aprendizaje: 1, 2, 3, 4, 11, 13, 27, 28, 29.

1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.	11. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.	13. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
27. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	28. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	29. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

- Unidad de programación: No pierdas el norte. Criterio de evaluación: 2, 4 y 5. Estándares de aprendizaje: 5, 30, 31, 34, 35 y 36.

5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.	30. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.	31. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas
34. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.	35. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.	36. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.



Gobierno
de Canarias

38011601

Consejería de Educación,
Universidades, Cultura
y Deportes.

I.E.S. PUNTAGORDA



- Unidad de programación: Viva Canarias. Criterio de evaluación: 2 y 5. Estándares de aprendizaje: 4, 8, 10 y 36.

4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.	8. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.	10. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
36. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.		

- Unidad de programación: Exprésate. Criterio de evaluación: 4 y 5. Estándares de aprendizaje: 32, 33, 34, 36 y 37.

32. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.	33. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	34. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
36. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.	37. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.	

Tanto los Criterios de evaluación como los Estándares de aprendizaje los pueden encontrar en el Decreto 83/2016, de 4 de julio, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Canarias.