



GRUPO: 3º ESO

PLAN DE TRABAJO Y ACTIVIDADES PROGRAMADAS 1º TRIMESTRE

CURSO 2024-2025

EDUCACIÓN FÍSICA. UNIDADES 1-2	
CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN
<b>UNIDAD 1: EL EJERCICIO FÍSICO</b> -La actividad física por necesidad -El ejercicio higiénico y medicinal -La necesidad de ejercicio	Del 10 septiembre al 25 de octubre
<b>UNIDAD 2: CONDICIÓN FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA</b> -El calentamiento y sus efectos -Las pautas para elaborar un calentamiento -Las capacidades físicas y la salud -El entrenamiento personal de la resistencia aeróbica - El entrenamiento personal de la flexibilidad -La fuerza	Del 28 octubre al de 20 diciembre

<b>PRUEBA ESCRITA</b>	23 octubre 2024. 13:40h/14:30h // 4 diciembre 2024. 13:40h/14:30h	
<b>COMPETICIÓN DEPORTIVA</b>	Atletismo campo a través (fecha pendiente de confirmar)	
<b>FIESTAS Y CELEBRACIONES</b>	Halloween, navidad	
<b>CRITERIOS DE CALIFICACIÓN</b>	La calificación se establecerá a partir del análisis del aprendizaje y del progreso en las actividades y tareas realizadas por parte del alumnado. Para ello, el profesor tendrá en cuenta y calificará los siguientes aspectos del siguiente modo:	
	<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>%</b>
	<b>Conocimientos teóricos</b> Estos conocimientos serán evaluados por una prueba escrita y/o un trabajo. Estos conocimientos teóricos deben tener una puntuación mínima de 3 pts. para poder hacer media con el resto de criterios de evaluación.	20
	<b>Participación y esfuerzo</b>	25
	<b>Actitud</b> (actitud positiva y responsable ante el trabajo en clase, buen uso del material)	30
	<b>Pruebas prácticas</b>	25
	<b>TOTAL</b>	<b>100</b>

Firma del profesor/a

Fdo.: Profesor/a