

**PROGRAMACIÓN EDUCACION FÍSICA 3º ESO**

Primer trimestre	Segundo trimestre	Tercer trimestre
TIPOS DE CALENTAMIENTO BALONMANO CONDICION FISICA III Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad TIPOS DE CONTRACCION MUSCULAR	VOLEYBOL EXPRESION CORPORAL II LA NUTRICION	DEPORTES DE RAQUETA DEPORTES EN LA NATURALEZA. LA ORIENTACION DEPORTE SALUD
<b>Proyectos interdisciplinares</b> , proyecto EPI		
<b>Actividades complementarias</b> , torneo solidario de Futbol sala, orientación en la naturaleza		

**METODOLOGÍA**

- Explicación de la teoría, el alumno debe tomar apuntes de las clases teóricas, así como de los ejercicios prácticos que se plantean en clase.
- Realización de actividades prácticas relacionadas con los contenidos explicados. Fomento a través de la asignación de tareas del desarrollo individual del alumno.
- Reflexión mediante rutinas de lo que sabemos y que nos falta por aprender.
- Búsqueda a través de las nuevas tecnologías de ampliación de contenidos y elaboración de trabajos.
- Durante el año se fomentará el trabajo Cooperativo.
- **Motivar** al alumno para que **participe activamente** en la clase proponiendo actividades acordadas con ellos.
- Realización de **trabajos y exposiciones** individuales o en equipo que acerquen esta asignatura a la vida cotidiana.
- Motivar y **crear curiosidad** en el alumno sobre la Educación Física y la práctica deportiva
- Seguiremos el libro de texto. Ed. La Pingoleta

Firma padres o tutor: