

**PROGRAMACIÓN**  
**DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA.**  
**ESO (2021/2022).**

## 1.- JUSTIFICACIÓN

La Educación Física es una materia del bloque de asignaturas específicas en todos los cursos de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria.

La materia de Educación Física está orientada fundamentalmente, a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida, en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física saludable en la vida cotidiana y, también, ocupación activa del ocio y tiempo libre. Todo esto brindará al alumnado las oportunidades

necesarias para adquirir aptitudes características de ciudadanos y ciudadanas con confianza en sí mismas y socialmente responsable, promoviendo una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

La competencia motriz constituye un elemento transversal del currículo. La materia de Educación Física tiene una relevancia fundamental en su desarrollo. En este sentido, esta materia se orientará a profundizar en los conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados al propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como fin en sí mismas y como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida.

La Declaración de Berlín 2013, producto de la Conferencia Internacional de Ministros encargados del Deporte de la UNESCO, establece que «la Educación Física en la escuela y en todas las demás instituciones educativas es el medio más efectivo para dotar a todos los niños y jóvenes de competencias, aptitudes, actitudes, valores, conocimientos y comprensión para su participación en la sociedad a lo largo de la vida».

En esta etapa, se irán desarrollando capacidades y competencias en el alumnado, partiendo, en el primer curso, de la orientación y guía más directa del profesorado, buscando, progresivamente, a lo largo de la etapa, que el alumnado vaya desarrollando autonomía hasta llegar a ser capaz de organizar su propia actividad física de manera autónoma, responsable y crítica.

## **1.1 Contextualización**

El Colegio Cristo Rey está situado en la zona norte de la ciudad de Jaén. Se trata de una zona en expansión con una alta concentración de centros educativos, caracterizada por una población joven con hijos en edad escolar.

La mayoría de las familias tiene un nivel socio-cultural medio, lo que se refleja en la vida diaria del centro: índice muy bajo de incidentes disciplinarios, buen clima de convivencia, alta implicación de las familias en el proceso educativo de sus hijos, no se dan casos de absentismo escolar...

El carácter propio del centro junto con la ventaja de permanecer en él desde educación infantil hasta bachillerato, favorecen la formación integral del alumno y facilitan nuestra labor docente.

El centro tiene dos líneas de infantil y primaria, tres líneas en secundaria y dos modalidades en Bachillerato (Ciencias y Humanidades y Ciencias Sociales).

## **2. OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA DE SECUNDARIA.**

**a)** Conocer, comprender, aceptar y valorar, los aspectos básicos de la realidad corporal así como su funcionamiento y las incidencias y repercusiones negativas que tienen determinadas conductas y decisiones personales (droga, alcohol, tabaco, alimentación desequilibrada...) en la salud individual y colectiva y crear hábitos de salud e higiene.

a\*) Proporcionar una correcta educación sexual de acuerdo con la evolución psicológica y una visión cristiana de la sexualidad como don de Dios.

**b)** Potenciar todo lo que ayude al conocimiento de sí mismo, para formar una imagen justa y ajustada de las propias características y posibilidades, que lleve a la aceptación de sí a la autoestima y a actuar de forma autónoma desde el esfuerzo y la superación de dificultades.

b\*) Formar la propia conciencia, estimulando la capacidad de reflexión e interiorización de valores, capacitando para la búsqueda y elección del bien desde el uso de la libertad frente a toda opresión o manipulación.

**c)** Establecer relaciones interpersonales abiertas y sinceras, basadas en el respeto y la aceptación, e integrarse de forma participativa en actividades de grupo con actitud solidaria y tolerante, libre de prejuicios o discriminación.

c\*) Desarrollar la responsabilidad individual y social, potenciando el sentido cristiano del trabajo y el cumplimiento del deber, valorando el presente asumiendo críticamente el pasado y abriéndose con una visión esperanzadora al futuro.

d) Analizar los mecanismos y valores que rigen el funcionamiento de la sociedad, especialmente los relativos a los derechos y deberes como ciudadanos desarrollando actitudes democráticas básicas de diálogo, respeto...

d\*) Realizar compromisos concretos de justicia, paz y fraternidad con todos los hombres, preferentemente con los más débiles y necesitados en orden a perfeccionar la sociedad según un criterio cristiano.

e) Analizar los mecanismos básicos que rigen el funcionamiento del medio físico y natural, valorar las repercusiones que sobre él tienen las actividades humanas y contribuir activamente a la defensa, conservación y mejora del mismo como elemento determinante de la calidad de vida a que tienen derecho todos los hombres.

f) Conocer, apreciar y valorar el patrimonio natural, cultural e histórico de Andalucía y analizar los elementos y rasgos básicos del mismo, así como su inserción en la diversidad de Comunidades del Estado.

g) Conocer y valorar el desarrollo científico y tecnológico, sus aplicaciones e incidencias en el medio físico, natural y social.

g\*) Realizar trabajos de investigación que desarrollen el pensamiento creativo, reflexivo, abierto y divergente.

h) Conocer y valorar el patrimonio cultural y contribuir activamente a su conservación y mejora, entender la diversidad lingüística y cultural como un derecho de los pueblos y de los individuos, y desarrollar una actitud de interés y respeto hacia el ejercicio de este derecho, por encima de toda marginación o postura intransigente y partidista.

i) Comprender y producir mensajes orales y escritos en castellano, atendiendo a las peculiaridades del habla andaluza, con propiedad, corrección, belleza, autonomía y creatividad, utilizándolos para comunicarse y organizar el pensamiento.

j) Comprender y expresar mensajes orales y escritos contextualizados, en una lengua extranjera.

**k)** Interpretar y producir con propiedad, autonomía y creatividad mensajes que utilicen códigos artísticos, científicos y técnicos.

**l)** Elaborar estrategias de identificación y resolución de problemas en los diversos campos del conocimiento y la experiencia, contrastándola y reflexionando sobre el proceso seguido.

**m)** Obtener y seleccionar información, tratarla de forma autónoma y crítica y transmitirla a los demás de manera organizada e inteligible.

**n)** Conocer las creencias, actitudes y valores básicos de nuestra tradición y patrimonio cultural, valorarlos críticamente y elegir aquellas opciones que mejor favorezcan su desarrollo integral como persona, la autenticidad y coherencia de vida.

**n\*)** Reconocer los valores básicos que deben regir la vida de los hombres: La vida, como don de Dios, la familia, comunidad humana y cristiana, la fraternidad, el perdón, el amor, la alegría, la esperanza, la verdad, la justicia, y la paz; comprometiéndose a vivirlos en su realidad social.

## **2.1 Objetivos generales del area.**

1. Conocer y valorar su cuerpo y contribuir a mejorar sus cualidades físicas básicas y sus posibilidades de coordinación y control motor.
2. Conocer, valorar y practicar los juegos y deportes habituales de su entorno.
3. Entender, valorar y utilizar las posibilidades expresivas y comunicativas del propio cuerpo como enriquecimiento vivencial.
4. Conocer, disfrutar y respetar el medio natural.
5. Participar en actividades físicas y deportivas estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con los demás.
6. Planificar y realizar actividades adecuadas a sus necesidades y adoptar hábitos de alimentación, higiene y ejercicio físico que incidan positivamente sobre la salud y la calidad de vida.

### 3. DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS

- Condición física.
- Cualidades motrices.
- Juegos y Deportes.
- Expresión corporal.
- Prevención y salud.
- Actividades en la naturaleza.

La distribución de los contenidos por cursos viene detallada en cada unidad didáctica.

### 4.- RELACIÓN CON COMPETENCIAS CLAVES

La materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave. Esta ayuda al desarrollo de la competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT) ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.). La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC) fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, la prevención de lesiones, los primeros auxilios, etc. son elementos de la Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad.

La Educación Física contribuye al desarrollo de la competencia aprender a aprender (CAA) potenciando las capacidades de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumnado diseñar así, su propio plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a la evaluación de la misma. Además, la actividad física favorece la motivación y la confianza que son factores cruciales para la adquisición de esta competencia.

El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal. Asimismo, se trabajará la competencia en comunicación lingüística (CCL) a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales (CEC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

Finalmente, la Educación Física facilita el desarrollo de la competencia digital en el alumnado (CD) con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.

## **5.- TEMPORALIZACIÓN**

Este apartado se detallara en cada una de las unidades didácticas tanto si las clases son presenciales como telemáticas en caso de confinamiento.

## **6.- METODOLOGÍA.**

El profesor debe conocer la situación de partida de cada uno de los alumnos/as para fundamentar el futuro aprendizaje.

Se tenderán a utilizar estrategias didácticas o métodos diferentes en base a cada situación o tipo de contenido. Se utilizarán estrategias basadas en la recepción o reproducción de modelos para el aprendizaje de habilidades específicas y técnicas; en otras ocasiones, será necesaria la utilización de modelos o estrategias basadas en el descubrimiento, búsqueda o resolución de problemas, las cuales desarrollarán en los alumnos su capacidad de respuestas motoras y de adaptación a diferentes situaciones. La utilización de metodologías basadas en el aprendizaje por descubrimiento.

Dentro de los contenidos se trabajarán los elementos de ejecución y de decisión conjuntamente.

Se informarán a los alumnos sobre los objetivos de la Educación Física y de cada unidad didáctica que se imparta. Se relacionará además con el entorno escolar del alumno, incluyendo actividades físicas de tipo alternativo.

Se evitará dedicar muchas sesiones a los aspectos teóricos ya que la asignatura es prioritariamente procedimental, y procurar introducirlos a partir de la práctica.

Se informará a los alumnos, en todo momento sobre las medidas de carácter higiénico y preventivo a tomar en todas las sesiones prácticas para evitar posibles contagios de covid.

## **7.- PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN**

### **7.1. Criterios de evaluación**

1. Regular la propia actividad física para adecuarla a las condiciones internas y externas en la que se desarrolla.
2. Elaborar estrategias para asumir la iniciativa y la responsabilidad en las distintas actividades que requiere su desarrollo físico.
3. Valorar el nivel de desarrollo logrado en las competencias físicas básicas.
4. Comprobar la flexibilidad y la adecuación con las que se utilizan los recursos expresivos corporales para comunicarse.
5. Comprobar el conocimiento progresivo de la propia capacidad y de la de sus compañeros/as para determinadas actividades.
6. Valorar la concienciación y actitud crítica de los efectos de la actividad física.
7. Valorar el desarrollo de actitudes que potencien la actividad física grupal y social.



Se establecerán evaluaciones que nos aporten información sobre el punto de partida de nuestros alumnos siempre que se inicie una nueva etapa de conocimientos o contenidos (evaluación inicial), evaluaciones que tengan por finalidad el seguimiento y adaptación del proceso formativo (evaluación formativa) y, al finalizar un ciclo completo de contenidos, la verificación o comprobación de haber alcanzado los objetivos (evaluación final).

Se evaluará lo que el alumno ha sido capaz de aprender significativamente. Las diferentes actividades de evaluación deben estar inspiradas en base a una significación lógica y psicológica para el alumno.

El desarrollo personal del alumno logrado en base a planteamientos constructivistas, es el motivo de la evaluación. Esto implicará saber con antelación los conocimientos y las capacidades previas que posee el alumno.

La evaluación se centrará mayoritariamente en las capacidades adquiridas por el alumno, entre ellas la capacidad de aprender a aprender. Por lo tanto se centrará en el proceso y no en el producto siendo el profesor y el propio proceso también evaluados.

Se adaptará un criterio de flexibilidad (no único) adaptado en cada momento al alumno y su contexto, permitiendo individualizar al máximo el proceso.

Los resultados de la evaluación nos darán los elementos necesarios para realizar un juicio riguroso para tomar decisiones sobre la manera de continuar o replantear el proceso educativo.

## **7.2 Medidas de recuperación**

-Se elaborarán unas actividades de recuperación para los alumnos que no superen los objetivos mínimos exigidos, en función a sus necesidades e insuficiencias individuales y al curso en el que se encuentren estudiando.

-Cuando un alumno/a no recupere alguna evaluación durante el curso, sólo se examinará de esa evaluación en septiembre, a través de trabajos.

- Cuando un alumno/a acumule tres retrasos , se le bajará 0,25 de la nota final del trimestre.

### **7.3 Criterios de calificación**

- Criterio común de centro: trabajo diario (2) ,puntualidad y asistencia: (10%)
  
- Criterio común de departamento ( 20% ):
  - Expresión oral y escrita (1)
  - Realización de prácticas(2)
  - Indumentaria correcta (1 )
  
- Resto de criterios con pesos quedan reflejados en las unidades didácticas dentro de los cuadernos de clase por competencias (70% )

## **8.- ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.**

### **8.1 Aspectos generales**

La ORDEN ECD/362/2015, de 4 de mayo, establece que se atenderá la diversidad en el aula. Los alumnos que padezcan cualquier tipo de afección, patología o necesidad educativa especial para la práctica física convencional, serán integrados por medio de actividades de aprendizaje individualizadas. De esta forma se buscará lograr una doble finalidad: que estos alumnos consigan los objetivos a un ritmo adaptado a sus características particulares, sin que estas actividades supongan un motivo de discriminación y, por otro lado, que sirvan tanto para la integración de estos alumnos con el resto como para que sus compañeros se eduque en la diferencia, tolerancia y la comprensión.

Los principios generales de actuación para la atención a la diversidad son:

- a) La consideración y el respeto a la diferencia y la aceptación de todas las personas como parte de la diversidad y la condición humana.
- b) El respeto a la evolución y desarrollo de las facultades del alumnado con capacidades diversas.
- c) La personalización e individualización de la enseñanza con un enfoque inclusivo, dando respuesta a las necesidades educativas del alumnado en contextos educativos ordinarios, ya sean de tipo personal, intelectual, social, emocional o de

cualquier otra índole, que permitan el máximo desarrollo personal y académico.

- d) La equidad y excelencia como garantes de la calidad educativa e igualdad de oportunidades, ya que esta solo se consigue en la medida en que todo el alumnado aprende el máximo posible y desarrolla todas sus potencialidades.
- e) La detección e identificación de las necesidades educativas del alumnado que permitan adoptar las medidas educativas más adecuadas para facilitar el desarrollo integral del alumno e impulsar situaciones de éxito en situación escolar que contribuyan a promover altos índices de éxito académico en contextos educativos ordinarios.
- f) La igualdad de oportunidades en el acceso, la permanencia y la promoción en la etapa.
- g) La utilización y potenciación de las tecnologías de la información y la comunicación como herramientas facilitadoras para la personalización de la enseñanza y mejora de la atención a la diversidad del alumnado.
- h) Accesibilidad universal y diseño para todos.
- i) Máximo aprovechamiento de los recursos para lograr la mayor racionalidad y optimización de los mismos.
- j) Sensibilización de toda la comunidad educativa en relación con la educación inclusiva como proceso de fortalecimiento de la capacidad del sistema educativo para atender a todo el alumnado.
- k) Se diferencia entre medidas generales u ordinarias de atención a la diversidad, medidas especializadas y medidas extraordinarias. Los centros docentes deben establecer diferentes medidas generales u ordinarias de atención a la diversidad para su alumnado que podrán ser utilizadas en cualquier momento de la etapa.

Para dar respuesta a la diversidad del alumnado se establecerán las siguientes medidas educativas generales:

- ✓ Adaptar los tiempos de aprendizaje al ritmo individual del alumno/a.
- ✓ Establecer niveles de desarrollo dentro del grupo.
- ✓ Atender a la variedad en la organización de los grupos: flexibles, cooperativos, etc.
- ✓ Ofrecer variedad de actividades en cada actividad experimental.
- ✓ Aplicar en los casos necesarios actividades de refuerzo y ampliación.

- ✓ Cuidar la composición de los grupos.

## **8.2 Programa de recuperación del aprendizaje no adquirido.**

El alumno que lleve la asignatura pendiente del curso anterior tendrá que presentar un trabajo, con las pautas que indique el profesor, el cual recogerá los contenidos básicos trabajados en ese curso y aplicados de forma específica a la capacidad del alumno

## **8.3 Plan específico personalizado para el alumno que no promociona**

El alumno tendrá un seguimiento específico a lo largo del curso para comprobar si sus conocimientos y capacidades físicas van desarrollándose y mejorando con respecto a los objetivos que pudo o no conseguir en este mismo curso, el año anterior.

## **8.4 Atención a la diversidad con carácter específico.**

### **8.4.1 Adaptación curricular**

Las medidas extraordinarias de atención a la diversidad son aquellas que pueden implicar, entre otras, la modificación significativa de los elementos del currículo para su adecuación a las necesidades de los alumnos.

Entre las medidas especializadas de atención a la diversidad, cuando resulte conveniente, se pondrán en práctica adaptaciones de accesibilidad de los elementos del currículo para el alumnado con necesidades educativas especiales, adaptaciones curriculares significativas de los elementos del currículo dirigidas al alumnado con necesidades educativas especiales y atención educativa al alumnado por situaciones personales de hospitalización o de convalecencia domiciliaria.

#### **8.4.2 Adaptación no significativa**

El claustro de profesores junto con el Departamento de Orientación determinan los alumnos a los que hay que aplicarles por diversos motivos estas medidas ordinarias dentro del aula. El profesor trabajará con estos alumnos mediante actividades de refuerzo adaptadas a ellos. La evaluación de estos alumnos se basará en el trabajo diario y adaptación de los resultados de cada prueba con respecto a las capacidades de cada alumno.

#### **8.4.3 Adaptación curricular ( altas capacidades)**

Las medidas extraordinarias de atención a la diversidad son aquellas que inciden principalmente en la temporalidad del desarrollo curricular, al objeto de posibilitar la mejor consecución de los objetivos educativos y personales, así como el desarrollo de las competencias propias de la etapa. Si fuera necesario, se llevaría a cabo la aceleración y ampliación parcial del currículo que permita al alumnado con altas capacidades la evaluación con referencia a los elementos del currículo del curso superior al que está escolarizado.

### **9.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS**

- Todo el material deportivo que se especificará en cada unidad didáctica.
- Como recursos didácticos, además del material deportivo, utilizaremos ordenadores, pizarra digital, ipads, vídeos y otras herramientas tecnológicas.

### **10.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**

- Actividades y contenidos:
  - La carrera de “La gloria” en colegio Andrés de Vandelvira
  - Talleres de juegos y deportes en el complejo deportivo La Victoria
  - Jornadas Acceso a la Universidad, competiciones deportivas pero estas jornadas son para Bachillerato.

Concienciar al alumno de la necesidad de participar de una manera relajada en carreras populares que tan positivas son para su calidad de vida.

Difundir de una jornada ocio recreativa por medio de talleres en los que el alumno desarrolla diferentes capacidades físicas y motoras.

Estas actividades se realizarán o no dependiendo de la situación que atravesemos ( covid19 ) en el momento de la participación.

- Responsables : Luis Cárdenas de la Torre.  
M<sup>a</sup> del Mar de Castro Mejías.
  
- Actividades de lectura y escritura: se recomienda la lectura de artículos deportivos (periódicos, revistas).

## **11. PLAN LECTOR.**

Se animará a los alumnos a que lean artículos, revistas y periódicos relacionados con la asignatura.

## **12.- TEMAS TRANSVERSALES.**

Con los temas transversales se pretende lograr una sociedad basada en una convivencia sólida, en un medio ambiente equilibrado y en la igualdad de derechos y deberes entre las personas. Una sociedad, además, solidaria y distributiva, que racionalice el consumo y elimine la violencia como forma de resolver los conflictos.

Estos temas transversales son: la Educación moral y cívica, la Educación para la salud, la Educación para la paz, la Educación vial, la Educación ambiental, la Educación para la igualdad de oportunidades, la Educación del consumidor y la Educación sexual.

Todos estos temas se entrelazarán a continuación en la distribución por ciclos y cursos que sigue a continuación.

# PRIMERO DE ESO

## Educación Física. 1º ciclo ESO

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4. 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. 1.5. 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.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 3.2. 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. 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración,

	<p>oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. 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.</p>
<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. 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.</p>
<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social,</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y</p>



<p>facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas. 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas 8.3. 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</p>
<p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>9.1. 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. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. 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.</p>
<p>10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>10.1. 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. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>

## **UNIDAD DIDACTICA 1: “ MEJORO MI SALUD Y MI CONDICION FISICA”.**

### **1. JUSTIFICACION.**

En esta unidad se pretende promover y facilitar que cada alumno/a llegue a comprender significativamente su propio cuerpo y sus posibilidades, conocer y dominar un

número significativo de actividades corporales y deportivas de modo que, en el futuro, pueda escoger las más convenientes para su desarrollo personal. Todo ello en un marco de educación para la salud, de actitud positiva ante los nuevos aprendizajes, de esfuerzo y progreso personal y de cooperación e intercambios sociales.

Esta U.D desarrollará los siguientes objetivos de área:

1. Conocer y valorar su cuerpo y contribuir a mejorar sus cualidades físicas básicas y sus posibilidades de coordinación y control motor.
2. Conocer, valorar y practicar los juegos y deportes habituales de su entorno.
5. Participar en actividades físicas y deportivas estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con los demás.
6. Planificar y realizar actividades adecuadas a sus necesidades y adoptar hábitos de alimentación, higiene y ejercicio físico, que incidan positivamente sobre la salud y la calidad de vida.

## **2. CONTENIDOS.**

- Condición y capacidades físicas: métodos y sistemas para su desarrollo:
  - Desarrollo de la resistencia:
    - Concepto y definición.
    - Juegos aplicados a la resistencia.
    - Utilización en la vida y en el deporte.
    - Trabajo teórico ( en caso de confinamiento )
  - Desarrollo de la fuerza:
    - Concepto y definición.
    - Test de Fuerza
    - Juegos aplicados a la fuerza.
    - Utilización en la vida y en el deporte.
    - Trabajo teórico ( en caso de confinamiento )
  - Desarrollo de la velocidad:
    - Concepto y definición.
    - Test de Velocidad

Juegos aplicados a la velocidad.

Utilización en la vida y en el deporte.

Trabajo teórico ( en caso de confinamiento )

- Desarrollo de la flexibilidad-elasticidad:

Concepto y definición.

Test de Flexibilidad

Juegos aplicados a esta cualidad.

Utilización en la vida y en el deporte.

Trabajo teórico ( en caso de confinamiento )

Actividad física y salud. Preparación y prevención:(T.T:Educación para la salud)

- Factores que influyen sobre la condición física:

Edad

Estado físico.

Ocupación habitual.

Hábitos diarios.

- Acondicionamiento físico general:

Desarrollo de las capacidades físicas de acuerdo con el proceso evolutivo.

- Calentamientos:

De la preparación general a la específica.

- Técnicas de relajación.

- Utilización de indicadores de esfuerzo en el ejercicio como frecuencia cardíaca y respiratoria.

- Responsabilidad en el propio desarrollo de la condición física en función de las propias necesidades y posibilidades.

- Disposición positiva hacia la práctica habitual de actividad física como elemento de mejora de la salud y la calidad de vida.(Educación para la salud).

- Identificación de funciones orgánicas relacionadas con la actividad motriz:

Contracción muscular.

Bombeo de sangre.

Captación de oxígeno.

### 3. OBJETIVOS.

- Conseguir el desarrollo armónico de todo el cuerpo.
- Adquirir destrezas sicomotrices de agilidad y dominio del cuerpo.
- Potenciar aptitudes físico-deportivas.
- Conseguir una buena coordinación neuromuscular.
- Satisfacer las propias necesidades e intereses.
- Conseguir un dominio de sí mismo.
- Adaptarse al medio y manejarlo para relacionarse.
- Favorecer interacciones grupales.

### 4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. 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.</p>
<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p>

	<p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. 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.</p>
<p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>9.1. 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.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>9.3. 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.</p>
<p>10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>10.1. 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.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>

## 5. TEMPORALIZACIÓN.

Esta U.D se trabajará durante el primer trimestre de forma específica nivel práctico y de forma general se seguirá trabajando tanto en el segundo trimestre como en el tercer trimestre también con el desarrollo de la práctica en los deportes llevadas a cabo por los alumnos/as.

En caso de confinamiento esta unidad didáctica se desarrollará mediante trabajos teóricos aplicados a la práctica especificados en contenidos de la unidad.

## 6. COMPETENCIAS CLAVES.

- Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT)
- Competencia aprender a aprender (CAA)
- Competencia digital en el alumnado (CD)

## **7. MATERIALES NECESARIOS.**

-Balones medicinales, colchonetas, porterías, espalderas, aros, cuerdas, música, cronómetro, bancos, videos, pizarras, balones pequeños, cinta métrica.

## **UNIDAD DIDACTICA 2: “ EL CUERPO: COMUNICACIÓN Y EXPRESIÓN “.**

### **1. JUSTIFICACIÓN.**

La evolución psicológica de los alumnos en este curso y ciclo hace que se inhiban ante determinadas actividades de aprendizaje. Planteamos algunas de manera que el alumno sea capaz de superar el miedo al ridículo o inhibiciones de carácter relacional que muchas actividades de expresión corporal producen.

Estas se van orientando hacia sistemas cada vez más codificados culturalmente y más especializados desde el plano motriz (expresión corporal y técnicas de dramatización, gimnasia rítmica, baile...). Por lo tanto estas actividades se caracterizan por un tratamiento del movimiento con finalidades expresivas, improvisando, desarrollando y experimentando formas de movimiento que traten de transmitir un mensaje, para después codificar esos movimientos y depurarlos mediante técnicas motoras concretas ( montajes escénicos, rítmicos, coreográficos, gimnásticos.).

Esta U.D desarrollará los siguientes objetivos de área:

1. Conocer y valorar su cuerpo y contribuir a mejorar sus cualidades físicas básicas y sus posibilidades de coordinación y control motor.
3. Entender, valorar y utilizar las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo como enriquecimiento vivencial.

### **2. CONTENIDOS.**

- Cuerpo expresivo:
  - La expresión corporal.
  - Interiorización en situaciones abiertas.
  - Espontaneidad.
- La imagen corporal:
  - Conciencia de mi imagen corporal.
  - Segmentos corporales.

- Ritmo y movimiento: (Danzas populares andaluzas)
  - El espacio.
  - El tiempo.
  - Elementos básicos del lenguaje corporal.
  
- Exploración y utilización de los elementos básicos de la expresión corporal:
  - Asociados al gesto (reflejo, emocional y simbiótico).
  - Asociados a la postura (dominio corporal, capacidades motrices de los segmentos corporales).
  - Asociados al movimiento.
- Exploración sensitiva y motriz del propio cuerpo en relación con los otros, con el espacio y con las estructuras rítmicas.
- Utilización de las habilidades expresivas en actividades de expresión corporal, gimnasia de expresión, sistemas rítmicos, danza y baile.
- Utilización de técnicas de relajación y concentración (interioridad).
- Realización de danzas andaluzas.
- Valoración y respeto por la expresividad y plasticidad de las ejecuciones propias y de los demás.(T.T: Educación para la paz)
- Apertura en las sensaciones con los otros.
- Desinhibición y comunicación en sus relaciones con los demás.
- Aceptación de la propia imagen.
- Disposición favorable a utilizar los hábitos de relajación y concentración como elementos de compensación de las tensiones de la vida cotidiana.
- Valoración de las producciones culturales que existen en el campo de la expresión corporal.( T.T: Educación para el consumo)

### **3. OBJETIVOS.**

- Ajustar y mejorar su autoconcepto.
- Disfrutar de su propio cuerpo.



- Liberar tensiones.
- Mejorar sus capacidades funcionales.
- Mejorar habilidades motrices.
- Conocer la imagen corporal.
- Utilizar positivamente las técnicas de relajación y concentración.
- Conocer distintos tipos de danzas populares.

#### 4.CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.  2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.  2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>
<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.  7.2. 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.  7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
<p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>9.1. 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.  9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.  9.3. 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.</p>

## **5. TEMPORALIZACIÓN.**

Esta U.D se trabajará durante el segundo trimestre.

## **6. COMPETENCIAS CLAVES.**

- Competencia en comunicación lingüística (CCL)
- Competencia aprender a aprender (CAA)
- Competencia del sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)
- Competencia conciencia y expresiones culturales (CEC)

## **7. MATERIALES NECESARIOS.**

- Videos.
- Música: “de ayer, de hoy y de siempre”.
- Lazos, cintas, aros, picas, globos, colchonetas y todo tipo de material creativo.
- Música popular andaluza.

## **UNIDAD DIDACTICA 3: “ MEJORO MI CONTROL CORPORAL”.**

### **1. JUSTIFICACIÓN.**

En esta unidad se trabajan aspectos de coordinación y percepción como formas y posibilidades de movimiento y como aproximación progresiva a movimientos más complejos que exijan un mayor control de éstos.

No debemos olvidar que el control de las cualidades motrices es el que nos va a permitir poder dominar las habilidades específicas con cierta soltura, tales como los deportes convencionales que conocemos . Por todo ello es imprescindible su dedicación esmerada a lo largo de todo el curso, considerándola como el pilar para la buena realización de cualquier ejercicio más complejo y para conseguir un buen dominio de cualquier gesto técnico deportivo. Es primordial su trabajo y desarrollo a edades tempranas para poder lograr objetivos motrices en estas edades.

Esta U.D desarrollará los siguientes objetivos de área:

1. Conocer y valorar su cuerpo y contribuir a mejorar sus cualidades físicas básicas y sus posibilidades de coordinación y control motor.

3. Entender, valorar y utilizar las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo como enriquecimiento vivencial.

### **2. CONTENIDOS.**

- Cualidades motrices:
  - Equilibrio.
  - Agilidad.
  - Coordinación fina: óculomanual y óculopedal.
  - Coordinación general .
  - Esquema corporal.
  - Percepción espacio-temporal.
  - Lateralidad.
  - El aprendizaje motriz.

- Coordinaciones generales: brazos y piernas.
- Movimientos coordinados en situaciones de equilibrio.
- Movimientos en situaciones de desequilibrio.
- Anticipación y control de la respuesta motora.
- Utilización de mano hábil y mano fuerte en coordinación fina.
- Utilización de pierna hábil y fuerte en coordinación fina.
- Agilidad, rapidez y precisión en la ejecución de diferentes movimientos.
- Ejercicios de trepas, suspensiones, equilibrios, sustentaciones, saltos, movilizaciones segmentarias, etc.
- Reconocimiento y valoración de la propia habilidad.
- Disposición favorable a la utilización de mecanismos autocorrectores.
- Autocontrol, superación de miedos e inhibiciones motrices.
- Reconocimiento y aceptación de la existencia de diferentes niveles de destreza, tanto en lo que concierne a sí mismo como a los otros.(T.T: Educación para la igualdad de oportunidades).

### 3. OBJETIVOS.

- Desarrollar en la medida de lo posible las cualidades motrices individuales.
- Aumentar el grado general de movilidad articular.
- Fortalecer articulaciones particulares.
- Aumentar la elasticidad de músculos y tendones.
- Afianzar la base motriz para ejercicios y gestos más complejos.

### 4.CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables,</p>
---	---

	adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	<p>9.1. 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.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>9.3. 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.</p>

## 5. TEMPORALIZACIÓN.

Esta U.D se trabajará durante el mes de febrero, marzo y abril de forma general.

## 6. COMPETENCIAS CLAVES.

- Competencia en comunicación lingüística (CCL)
- Competencia aprender a aprender (CAA)
- Competencias sociales y cívicas (CSC)
- Competencia conciencia y expresiones culturales (CEC)

## 7. MATERIAL NECESARIO:

- Aros.
- Colchonetas finas y gruesas.
- Espalderas.
- Balón medicinal.
- Cuerdas.
- Picas.
- Balones de todos los tamaños.

## **UNIDAD DIDACTICA 4: “JUEGOS Y DEPORTES”.**

### **1. JUSTIFICACION.**

Las actividades que proponemos en esta unidad procuran cubrir la triple orientación que puede tener la actividad deportiva y los juegos:

- Orientación lúdico-recreativa.
- Orientación hacia la especialización.
- Orientación hacia los deportes autóctonos.

Se trata por tanto de una de las formas de integración en grupos y de organización de los alumnos a través de clubes, equipos, etc; y que deben favorecerse tanto desde el área, y en concreto desde esta unidad, como desde la propia oferta educativa del Centro (actividades extraescolares, optatividad), pretendiendo la práctica habitual de actividades físicas y deportivas, entendiéndolas como el marco adecuado para el desarrollo de todos los aspectos anteriormente expuestos, sin olvidar la dimensión social del deporte tanto en lo relativo a su práctica, que implica las relaciones de cooperación-competición con otros compañeros, como el análisis de su valor social.

En esta U.D se desarrollarán los siguientes objetivos de área:

2. Conocer, valorar y practicar los juegos y deportes habituales de su entorno.
5. Participar en actividades físicas y deportivas estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con los demás.

### **2. CONTENIDOS.**

- Deportes más habituales en el entorno ( Baloncesto,voleibol y fútbol): normas, reglas y formas de juego.
- Trabajo teórico ( en caso de confinamiento )
- Recursos disponibles para la práctica deportiva: instalaciones, material, entidades y asociaciones.
- Iniciación a los principios fundamentales del entrenamiento deportivo.
- Cualidades físicas y habilidades básicas en las actividades deportivas.

- El deporte como fenómeno cultural y social; los juegos y deportes tradicionales y autóctonos.
- Aplicación de normas viales en deportes de entorno y ciudad(T.T: Educación vial)
- Aplicación de los fundamentos generales del juego (de la habilidad básica a la destreza específica; juegos específicos y juegos adaptados).
- Exploración de actividades deportivas de recreo: alternativas grupales e individuales.
- Práctica de actividades deportivas de competición: grupales e individuales.
- Práctica de deportes y juegos tradicionales y autóctonos.
- Valoración de la función de integración social que tiene la práctica de las actividades físicas de carácter deportivo-recreativo.
- Actitud de participación en todo tipo de actividades, con independencia del nivel de destreza alcanzado.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo. (T.T: Educación para la paz y la igualdad).
- Valoración de los juegos y deportes autóctonos como vínculo y parte del patrimonio cultural de la comunidad.

### **3. OBJETIVOS.**

- Capacitar a los alumnos/as para ocupar positivamente su tiempo de ocio.
- Aprender a practicar el mayor número de juegos y deportes (iniciación).
- Mejorar las posibilidades de juego en determinados deportes.
- Insertar al alumno/a en la sociedad.
- Analizar el valor social y cultural derivado de la propia práctica de un juego o deporte que tiene una significación en el patrimonio colectivo de una comunidad.

#### 4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. 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.</p> <p>1.5. 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.</p>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. 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.</p> <p>3.3. 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.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>
<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. 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.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>



<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas</p> <p>8.3. 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</p>
<p>10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>10.1. 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.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>

## 5 TEMPORALIZACIÓN.

Esta U.D se trabajará :

- Para Voleibol: segundo trimestre
- Para baloncesto: segundo y tercer trimestre.
- Para fútbol: tercer trimestre.

Se llevará a cabo pruebas prácticas a través de la herramienta de observación en cada uno de los deportes, los alumnos también llevaran a cabo exposiciones prácticas relacionadas con dicha unidad.

Dicha temporalización puede sufrir cambios por organización del departamento de Educación Física. Esta unidad didáctica se llevara a cabo a nivel práctico, al igual que habrá pruebas finales prácticas llevadas a cabo por la herramienta de observación.

Puesto que en las clases prácticas llevaremos a cabo medidas higienizantes en todo momento, el ritmo de las sesiones se verá ralentizado por este motivo. Al final del trimestre plasmaremos en la secuenciación de contenidos si han sido desarrollados íntegramente.

En caso de confinamiento esta unidad didáctica se desarrollará mediante trabajos teóricos aplicados a la práctica especificados en contenidos de la unidad.

## **6. COMPETENCIAS CLAVES.**

- Competencia en comunicación lingüística (CCL)
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT)
- Competencia digital en el alumnado (CD)
- Competencia aprender a aprender (CAA)
- Competencias sociales y cívicas (CSC)
- Competencia del sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)
- Competencia conciencia y expresiones culturales (CEC)

## **7 .MATERIAL NECESARIO.**

- Campos de baloncesto fútbol y voleibol.
- Balones de baloncesto, fútbol y voleibol.
- Red y postes de voleibol.
- Vídeos.
- Conos
- picas
- Aros
- Aula de informática.

# SEGUNDO DE ESO

## Educación Física. 1º ciclo ESO

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. 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.</p> <p>1.5. 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.</p>
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. 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.</p> <p>3.3. 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.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>

<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. 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.</p>
<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. 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.</p>
<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. 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.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>

<p>los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	
<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.  8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas  8.3. 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</p>
<p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>9.1. 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.  9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.  9.3. 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.</p>
<p>10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>10.1. 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.  10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>

# **UNIDAD DIDÁCTICA 1: EL CUERPO HUMANO (APARATO LOCOMOTOR Y AYUDANTES).**

## **1. JUSTIFICACIÓN.**

Esta U.D intenta hacer comprender al alumno que el aparato locomotor es el responsable de que el cuerpo humano se mueva, y el aparato respiratorio, el aparato cardiovascular y el digestivo son sus principales ayudantes. El movimiento sería imposible sin este equipo.

Esta U.D Desarrollará los siguientes objetivos de área:

1. Conocer y valorar su cuerpo y contribuir a mejorar sus cualidades físicas básicas y sus posibilidades de coordinación y control motor.

6. Planificar y realizar actividades adecuadas a sus necesidades y adoptar hábitos de alimentación, higiene y ejercicio físico, que incidan positivamente sobre la salud y la calidad de vida.

## **2. CONTENIDOS ( a nivel práctico y a través de la parte de bilingüismo ).**

- El aparato respiratorio:
  - anatomía.
  - funcionamiento.
- El aparato cardiovascular:
  - anatomía
  - funcionamiento.
- El aparato digestivo:
  - anatomía
  - alimentación y actividad física.
  
- Actividades y experiencias a través de la práctica.
- Disposición positiva hacia el conocimiento de experiencias prácticas. T.T: Educación para la salud.
- Trabajo teórico ( en caso de confinamiento ).

Para el desarrollo de esta unidad se tendrá en cuenta llevar a cabo las medidas de protección contra la covid 19.

### 3. OBJETIVOS.

- Conocer nuestro cuerpo y su funcionamiento.
- Conocer la anatomía y el funcionamiento del aparato respiratorio.
- Conocer la anatomía y el funcionamiento del aparato digestivo.
- Conocer la anatomía y el funcionamiento del aparato circulatorio.

### 4.CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	10.1. 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. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.
---	--

### 5. TEMPORALIZACIÓN.

Se impartirá la unidad didáctica en el primer trimestre, segundo y tercero con exposiciones en inglés para la parte bilingüe ( exposiciones del calentamiento general en inglés ) a través de la práctica.

Puesto que en las clases prácticas llevaremos a cabo medidas higienizantes en todo momento, el ritmo de las sesiones se verá ralentizado por este motivo. Al final del trimestre plasmaremos en la secuenciación de contenidos si han sido desarrollados íntegramente.

En caso de confinamiento esta unidad didáctica se desarrollará mediante trabajos teóricos aplicados a la práctica especificados en contenidos de la unidad.

## **6. COMPETENCIAS CLAVES.**

- Competencia en comunicación lingüística (CCL)
- Competencia aprender a aprender (CAA)
- Competencia digital en el alumnado (CD)

## **7.- MATERIALES NECESARIOS.**

- Propio cuerpo.
- Aula de informática o lpdas ( para elaboración trabajo parte bilingüe ).
- Material deportivo.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2: " MEJORO MI SALUD Y MI CONDICIÓN FÍSICA ( Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) POR MEDIO DE JUEGOS Y EJERCICIOS".**

### **1. JUSTIFICACIÓN.**

Esta unidad didáctica referida a la condición física por medio del trabajo de las cualidades físicas básicas, tiene un enfoque ampliamente lúdico, sobre todo a estas edades, y de mejora de la salud física y psíquica de los alumnos/as. El trabajo de estas cualidades está dirigido hacia su conocimiento y hacia las diferentes formas y variedades de poner en práctica su desarrollo, tanto en el colegio como fuera de él.

Por otra parte no buscaremos el logro de grandes resultados de rendimiento físico ya que sólo disponemos de dos clases semanales y los resultados son poco significativos en este aspecto, a lo largo de la semana, pero sí nos centraremos en su aplicación hacia su salud, fomentando los efectos positivos de su práctica habitual y el aprendizaje de cómo llevarlo a la práctica dentro y fuera del colegio; todo ello con un gran aliciente como es el lúdico.

Esta U.D desarrollará los siguientes objetivos de área:

1. Conocer y valorar su cuerpo y contribuir a mejorar sus cualidades físicas básicas y sus posibilidades de coordinación y control motor.
2. Conocer, valorar y practicar los juegos y deportes habituales de su entorno.



5. Participar en actividades físicas y deportivas estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con los demás

6. Planificar y realizar actividades adecuadas a sus necesidades y adoptar hábitos de alimentación, higiene y ejercicio físico, que incidan positivamente sobre la salud y la calidad de vida.

## **2. CONTENIDOS.**

- Conocimiento de las capacidades físicas de nuestro cuerpo y su repercusión en la condición física:

- Desarrollo de la resistencia:

Concepto y definición.

Juegos aplicados a la resistencia aeróbica.

Juegos aplicados a la resistencia anaeróbica.

Circuitos aplicados a la resistencia.

Trabajo teórico ( en caso de confinamiento )

- Desarrollo de la fuerza ( Test de Fuerza)

Concepto y definición.

Formas de manifestación.

Juegos aplicados a la fuerza.

Medios y métodos de manifestarse.

Utilización en la vida y en el deporte.

Trabajo teórico ( en caso de confinamiento )

- Desarrollo de la velocidad ( Test de Velocidad)

Concepto y definición.

Formas de manifestación.

Juegos aplicados a la velocidad.

Medios de desarrollo.

Trabajo teórico ( en caso de confinamiento )

- Desarrollo de la flexibilidad-elasticidad ( Test de flexibilidad)

Concepto y definición.

Formas de trabajo.

Utilización en la vida y en el deporte.

Trabajo teórico ( en caso de confinamiento )

- Efectos de la actividad física sobre el organismo y mecanismos de adaptación.  
Implicaciones del desarrollo evolutivo.
- Nociones básicas sobre los conceptos de salud física y condición física:
  - Aporte y consumo energético  
Sistema respiratorio, cardiovascular y muscular.
- Educación para la salud.
- Desarrollo de las capacidades físicas de acuerdo a su desarrollo y al medio de trabajo.
- Realización de calentamientos generales.
- Autodirigir calentamientos generales.
- Trabajo y Técnicas de relajación y respiración.
- Utilización de la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo.
- Aceptación de nuestras limitaciones en el desarrollo de nuestras posibilidades.
- Afán de superación en el desarrollo de nuestras cualidades cuando nuestras posibilidades nos lo permiten.
- Disposición favorable a utilizar los hábitos de respiración y relajación como elemento de recuperación del equilibrio psicofísico.
- Identificación de elementos técnicos y plásticos de las actividades físicas.

Para el desarrollo de esta unidad se tendrá en cuenta llevar a cabo las medidas de protección contra la covid 19.

### **3.OBJETIVOS.**

- Relacionar la actividad física y la salud.
- Saber aplicar diferentes juegos según la cualidad que desarrollemos.

- Saber realizar un calentamiento general y autodirigirlo.
- Saber utilizar la frecuencia cardíaca como indicador de intensidad de esfuerzo.
- Aceptar positivamente los hábitos relacionados con la higiene y la salud.
- Conservar una actitud favorable e interesada hacia los hábitos de relajación-respiración y demás trabajos.
- Favorecer la relación de grupo y personal.
- Valorar la utilidad completa de nuestro cuerpo frente a otra población con alguna minusvalía.

#### 4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. 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</p>
<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. 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.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>

#### 5. TEMPORALIZACION.

Esta U.D se desarrollará en el primer trimestre principalmente a través de los contenidos anteriormente mencionados.

Por otra parte se trabajará la parte de bilingüismo a través de exposiciones en inglés sobre los contenidos de esta unidad a través de juegos de calentamiento de diferentes capacidades físicas básicas ( fuerza, velocidad, flexibilidad, resistencia).

Puesto que en las clases prácticas llevaremos a cabo medidas higienizantes en todo momento, el ritmo de las sesiones se verá ralentizado por este motivo. Al final del trimestre plasmaremos en la secuenciación de contenidos si han sido desarrollados íntegramente.

En caso de confinamiento esta unidad didáctica se desarrollará mediante trabajos teóricos aplicados a la práctica especificados en contenidos de la unidad.

## **6. COMPETENCIAS CLAVES.**

- Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT)
- Competencia aprender a aprender (CAA)
- Competencia digital en el alumnado (CD)

## **7. MATERIALES NECESARIOS.**

Sesiones de resistencia:

Balones medicinales

Colchonetas finas

Colchonetas gruesas

Cuerdas

Aros

Espalderas.

Música, cronómetro

• Sesiones de fuerza:

Colchonetas gruesas.

El propio cuerpo.

Colchonetas finas.

Espalderas.

Balones medicinales.

- Sesión de velocidad:

Balones multiuso.

Cronómetro.

Conos

Aros

- Sesión de flexibilidad-elasticidad:

El propio cuerpo

Música y espalderas.

Cinta métrica

Aula de informática o Ipads ( para el trabajo parte bilingüe)

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3: INICIACIÓN A LOS DEPORTES DE EQUIPO.**

### **1. JUSTIFICACIÓN.**

En esta unidad se trabajarán diversos deportes en su iniciación, todos de equipo; de este modo construiremos en este curso las bases motrices imprescindibles para perfeccionar en cursos posteriores cada uno de los deportes siguientes: baloncesto, fútbol y voleibol. Todo ello se trabajará con un planteamiento abierto, sin discriminaciones por nivel de habilidad etc, y huyendo de la concepción competitiva selectiva, como nos impone la moda social. Por otra parte servirá de integración al alumno/a, socializándose en su relación con los demás.

Se desarrollarán los siguientes objetivos de área:

2. Conocer, valorar y practicar los juegos y deportes habituales de su entorno.

5. Participar en actividades físicas y deportivas estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con los demás.

## **2. CONTENIDOS.**

- Reglamento y normas básicas de los tres deportes (Baloncesto, voleibol y fútbol).
- Gestos técnicos básicos de cada deporte.
- Cualidades físicas y habilidades que se trabajan en cada deporte.
- Importancia de la técnica en cada deporte.
- El deporte como fenómeno social y cultural.
- Adquisición óptima de los gestos básicos.
- Utilización de la técnica individual y de las estrategias básicas del juego en situaciones reales.
- Demostración de la correcta aplicación del reglamento en el juego real.
- Distinción de los gestos técnicos y su utilidad según el deporte practicado.
  
- Aceptación del reto que supone enfrentarse a otras personas en situaciones de juego y de competición, sin caer en actitudes de rivalidad malentendida o menosprecio, y desde una aptitud compartida de buena voluntad.(T.T: Educación para la paz).
- Valoración objetiva de los elementos técnicos del deporte, independientemente de la persona y/o equipo que lo realice.
- Tolerancia hacia los compañeros de nuestro equipo y colaboración con los más desventajados motrizmente.( T.T: Educación para la igualdad)
- Respeto hacia el material e instalaciones utilizadas y sensibilización hacia su cuidado y utilidad.
- Trabajo teórico sobre dicho contenidos ( en caso de confinamiento )

Para el desarrollo de esta unidad se tendrá en cuenta llevar a cabo las medidas de protección contra la covid 19.

### 3. OBJETIVOS.

- Dominar los gestos técnicos básicos de cada deporte.
- Conocer las reglas básicas de cada deporte.
- Fomentar la práctica habitual deportiva dentro y fuera del Colegio.
- Potenciar la integración social de los alumnos/as dentro de los grupos de trabajo.
- Conocer los efectos positivos que derivan de la práctica deportiva a corto, medio y largo plazo.

### 4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. 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.</p> <p>1.5. 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.</p>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. 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.</p> <p>3.3. 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.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>

<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.  7.2. 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.  7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.  8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas  8.3. 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</p>

## 5. TEMPORALIZACIÓN.

Esta U.D se desarrollará en los tres trimestres, siendo los deportes los siguientes y cuyo orden de enseñanza dependerá de la organización en el patio con los diferentes grupos y niveles del colegio:

- Voleibol
- Fútbol
- Baloncesto

En esta unidad didáctica tanto en el segundo como tercer trimestre los alumnos llevarán a cabo un trabajo relacionado con la práctica con exposición en inglés sobre dichos deportes ( juegos y ejercicios prácticos relacionados con diferentes gestos técnicos de los diferentes deportes)



Se llevarán a cabo pruebas prácticas a través de la herramienta de observación en cada una de las modalidades deportivas.

Dicha temporalización puede sufrir cambios por organización del departamento de Educación Física.

Esta unidad se llevara a cabo a nivel práctico y teórico con la parte bilingüe.

Puesto que en las clases prácticas llevaremos a cabo medidas higienizantes en todo momento, el ritmo de las sesiones se verá ralentizado por este motivo. Al final del trimestre plasmaremos en la secuenciación de contenidos si han sido desarrollados íntegramente.

En caso de confinamiento esta unidad didáctica se desarrollará mediante trabajos teóricos aplicados a la práctica especificados en contenidos de la unidad.

## **6. COMPETENCIAS CLAVES.**

- Competencia en comunicación lingüística (CCL)
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT)
- Competencia digital en el alumnado (CD)
- Competencia aprender a aprender (CAA)
- Competencias sociales y cívicas (CSC)
- Competencia del sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)
- Competencia conciencia y expresiones culturales (CEC)

## **7. MATERIALES NECESARIOS.**

- Balones de baloncesto, voleibol y fútbol.
- Canastas, porterías, red y postes de voleibol.
- Postes de fútbol.
- Balones de diferentes tamaños.
- Vídeos.
- Aula de informática o Ipads ( para trabajo parte bilingüe)

## **UNIDAD DIDACTICA 4: LA HIGIENE Y LA SALUD.**

### **1. JUSTIFICACIÓN.**

Esta U.D pretende concienciar al alumno sobre la necesidad y la repercusión de la higiene en su calidad de vida , así como las medidas preventivas que debe poner en práctica hacia su persona y su repercusión social y en el medio natural.

Esta U.D desarrollará los objetivos de área:

1. Conocer y valorar su cuerpo...
4. Conocer, disfrutar y respetar el medio natural.
6. Planificar y realizar actividades adecuadas a sus necesidades y adoptar hábitos de alimentación, higiene y ejercicio físico, que incidan positivamente sobre la salud y la calidad de vida.

### **2. CONTENIDOS.**

- Higiene personal y pública.
- Hábitos higiénicos individuales:
  - Higiene del cuerpo.
  - El vestir.
  - La seguridad.
- Hábitos higiénicos colectivos:
  - En el uso de instalaciones deportivas.
  - Respeto por el medio humano.
  - Respeto por el medio natural.
  
- Actividades y experiencias de aplicación de la teoría a la práctica.
- Disposición positiva hacia el conocimiento y aplicación de la teoría a experiencias prácticas.
- Respeto hacia los compañeros y el entorno social creando nuevos hábitos.
- Respeto hacia el material e instalaciones en nuestro medio y entorno.
- T.T: Educación para la salud.

- Protocolo covid durante desde inicio de curso.
- Trabajo teórico en caso de confinamiento

### 3. OBJETIVOS.

- Identificar los hábitos higiénicos que nos benefician de los que nos perjudican.
- Identificar los hábitos tóxicos que perjudican seriamente nuestra salud y calidad de vida.

### 4.CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. 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.</p>
<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. 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.</p>

<p>10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>10.1. 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.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>
--	---

## 5. TEMPORALIZACIÓN.

Esta U.D se impartirá en el tercer trimestre, aunque debido a dicha situación del covid se le darán durante todo el curso pautas higiénicas fundamentales.

## 6.COMPETENCIAS CLAVES.

- Competencia en comunicación lingüística (CCL)
- Competencia aprender a aprender (CAA)
- Competencias sociales y cívicas (CSC)
- Competencia del sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)
- Competencia conciencia y expresiones culturales (CEC)

## 7. MATERIALES NECESARIOS.

- Propio cuerpo.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5: "CONOZCO MIS POSIBILIDADES MEDIANTE LA EXPRESIÓN CORPORAL".**

### **1. JUSTIFICACIÓN.**

La capacidad expresiva del hombre se desarrollará en relación directa a la cantidad de expresión que realice a lo largo de su existencia. En esta unidad didáctica creemos en la necesidad de considerar el “ movimiento” no como una forma en sí, cuya índole se dilucida por una descripción mecánica, sino como una manifestación significativa de la conducta humana. Pretendemos ayudar a los alumnos/as a hacer conscientes los mecanismos inconscientes de su conducta, para facilitar su conocimiento personal y el de su entorno (muy necesario a estas edades), pudiéndose expresar y comunicar a través de las conductas motrices a que la Educación Física se refiere.

Se desarrollarán los objetivos de área:

1. Conocer y valorar su cuerpo y contribuir a mejorar sus cualidades físicas básicas y sus posibilidades de coordinación y control motor.
3. Entender, valorar y utilizar las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo como enriquecimiento vivencial.

### **2. CONTENIDOS.**

- Cuerpo expresivo:
  - Componentes del lenguaje corporal.
  - Vivencia corporal y creatividad.
- Ritmo corporal:
  - Ritmo, gesto y expresión.
  - Espacio social.
  - Ritmo en el movimiento.
- Exploración y experimentación de las posibilidades y recursos expresivos de nuestro propio cuerpo.

- Exploración y utilización de los elementos de la expresión corporal en el espacio y tiempo personales y colectivos.
- Adquisición de habilidades expresivas: su utilización en actividades de expresión y comunicación. (T.T: Educación para el consumidor).
- Experimentación con la respiración y relajación: espacio interior.
- Elaboración y representación de composiciones corporales y individuales y colectivas.
- Disposición favorable a la autosuperación y a la autoexigencia a partir de la aceptación de las propias posibilidades y limitaciones.
- Desinhibición, apertura y comunicación en las relaciones con los otros.
- Autonomía y confianza en la propia habilidad motriz, en la expresividad personal y en la realización de aportaciones personales al grupo.
- Trabajo teórico ( en caso de confinamiento )

Para el desarrollo de esta unidad se tendrá en cuenta llevar a cabo las medidas de protección contra la covid 19.

### **3. OBJETIVOS.**

- Conocer y desarrollar las cualidades expresivas de nuestro cuerpo.
- Conocer la técnica y significado de los parámetros: Ritmo, espacio, tiempo.
- Desinhibirse, abrirse y comunicarse en las relaciones con los demás.
- Desarrollar un conocimiento activo de nuestra corporeidad.
- Explorar y utilizar los elementos de la Expresión Corporal en el espacio y tiempo de manera individual y colectiva.
- Adquirir habilidades expresivas y utilizarlas en actividades de expresión y comunicación.
- Potenciar el desarrollo de la creatividad.

### **4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.**

<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.  2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.  2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>
<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.  7.2. 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.  7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
<p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>9.1. 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.  9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.  9.3. 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.</p>

## 5. TEMPORALIZACIÓN.

Esta U.D se desarrollará en el tercer trimestre siempre y cuando de tiempo a realizarla ya que es el último contenido práctico del tercer trimestre.

Puesto que en las clases prácticas llevaremos a cabo medidas higienizantes en todo momento, el ritmo de las sesiones se verá ralentizado por este motivo. Al final del trimestre plasmaremos en la secuenciación de contenidos si han sido desarrollados íntegramente.

En caso de confinamiento esta unidad didáctica se desarrollará mediante trabajos teóricos aplicados a la práctica especificados en contenidos de la unidad.

## 6. COMPETENCIAS CLAVES.



- Competencia en comunicación lingüística (CCL)
- Competencia aprender a aprender (CAA)
- Competencia del sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)
- Competencia conciencia y expresiones culturales (CEC)

## **7. MATERIALES NECESARIOS.**

- Música.
- Globos.
- Colchonetas.
- Propio cuerpo.
- Material creativo individual de todo tipo.

# TERCERO DE ESO

## Educación Física. 1º ciclo ESO

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4. 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. 1.5. 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.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 3.2. 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. 3.3. 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. 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. 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.</p>
<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. 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.</p>
<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. 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.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>

los demás y aceptando sus aportaciones.	
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas</p> <p>8.3. 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</p>
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	<p>9.1. 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.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>9.3. 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.</p>
10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	<p>10.1. 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.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>

## **U.D 1: EL CUERPO HUMANO: APARATO LOCOMOTOR.**

### **1. JUSTIFICACIÓN.**

El movimiento lleva consigo un conjunto de funciones y mecánicas de sistemas corporales implicados hasta llegar a éste. Por tanto el alumno tiene que conocer desde la composición hasta el funcionamiento, pasando por la mecánica del cuerpo humano.

Esta U.D desarrollará el siguiente objetivo de área:

1. Conocer y valorar su cuerpo y contribuir a mejorar sus cualidades físicas básicas y sus posibilidades de coordinación y control motor.

## **2. CONTENIDOS a nivel práctico.**

- Se trabajara a través del calentamiento general y específico:

- Composición del aparato locomotor:
  - Huesos.
  - Articulaciones.
  - Músculos.
  - Tipología.
- Mecánica del aparato locomotor:
  - ¿Cómo funciona una palanca?
- Funcionamiento del aparato locomotor:
  - ¿Cómo se mueve?
  - Sistema Nervioso.
  - Aparatos respiratorio, circulatorio y en equipo.
- Actividades y experiencias de aplicación de la teoría a la práctica.
- Utilización de ordenadores para observar y conocer la anatomía humana.
- Disposición positiva hacia el conocimiento y aplicación de la teoría a experiencias prácticas.
- Trabajo teórico en caso de confinamiento.

Para el desarrollo de esta unidad se tendrá en cuenta llevar a cabo las medidas de protección contra la covid 19.

## **3. OBJETIVOS.**

- Conocer nuestro cuerpo y su funcionamiento por medio de la practica y las nuevas tecnologías.
- Entender el movimiento conociendo el trabajo previo realizado por músculos, huesos y articulaciones.

- Conocer el papel primordial que empuñan los aparatos y sistemas corporales para la realización del movimiento.
- Conocer la variedad de tipologías en el hombre.

#### 4.CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. 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.</p>
<p>10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>10.1. 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.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>

#### 5. TEMPORALIZACIÓN.

Se impartirá la unidad didáctica en el primer trimestre, segundo y tercero con exposiciones en inglés para la parte bilingüe. ( exposiciones del calentamiento general en inglés ) a través de la práctica.

Puesto que en las clases prácticas llevaremos a cabo medidas higienizantes en todo momento, el ritmo de las sesiones se verá ralentizado por este motivo. Al final del trimestre plasmaremos en la secuenciación de contenidos si han sido desarrollados íntegramente.

En caso de confinamiento esta unidad didáctica se desarrollará mediante trabajos teóricos aplicados a la práctica especificados en contenidos de la unidad.

## **6. COMPETENCIAS CLAVES.**

- Competencia en comunicación lingüística (CCL)
- Competencia aprender a aprender (CAA)
- Competencia digital en el alumnado (CD)

## **7. MATERIALES NECESARIOS**

- Propio cuerpo.
- Aula de informática o Ipads ( para el trabajo parte bilingüe )
- Material deportivo

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2: CONDICIÓN FÍSICA : RESISTENCIA, VELOCIDAD, fuerza y flexibilidad.**

### **1. JUSTIFICACIÓN.**

El alumno debe conocer a fondo todas cualidades para poder aplicarlas en el terreno práctico para su beneficio y el de sus compañeros.

Esta U.D desarrollará los objetivos de área:

1. Conocer y valorar su cuerpo y contribuir a mejorar sus cualidades físicas básicas y sus posibilidades de coordinación y control motor.

6. Planificar y realizar actividades adecuadas a sus necesidades y adoptar hábitos de alimentación, higiene y ejercicio físico, que incidan positivamente sobre la salud y la calidad de vida.

### **2. CONTENIDOS.**

- Definición.
- Clasificación y tipos.
- Sistemas de entrenamiento.
- Efectos sobre el organismo.
- Realizar test iniciales y finales para comprobar la mejora.
- Experimentar ejercicios propios de flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad.
- Aplicar sistemas de entrenamiento de cada cualidad según el objetivo a seguir.
- Controlar la adaptación de nuestro organismo al esfuerzo.
- Necesidad de desarrollar nuestras cualidades físicas en la vida diaria.
- Precauciones ante prácticas inadecuadas.
- Comprender que la mejora requiere un esfuerzo diario y continuo.
- Trabajo teórico de dicho contenidos ( en caso de confinamiento )

Para el desarrollo de esta unidad se tendrá en cuenta llevar a cabo las medidas de protección contra la covid 19.



### 3. OBJETIVOS.

- Conocer el contenido de flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad y se desarrollara en la práctica principalmente la velocidad y la resistencia en este curso.
- Saber aplicar una sesión de trabajo según el objetivo propuesto.
- Conocer los sistemas y tipos de entrenamiento para poder planificar cualquier trabajo con cualquier tipo de meta a conseguir.
- Desarrollar en gran medida, mediante la práctica, ambas cualidades.

### 4.CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. 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.</p> <p>1.5. 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.</p>
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p>

	4.6. 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.
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 5.4. 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.
10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	10.1. 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. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

## 5. TEMPORALIZACIÓN.

Esta U.D ocupará el primer trimestre por una parte a nivel práctico donde se incluirán pruebas prácticas a través de la herramienta de observación donde nos centraremos principalmente en la capacidad física de resistencia y de velocidad.

Por otra parte se trabajará la parte de bilingüismo a través de exposiciones en inglés sobre los contenidos de esta unidad a través de exposiciones de juegos de las diferentes capacidades físicas básicas ( principalmente de resistencia y velocidad )

Puesto que en las clases prácticas llevaremos a cabo medidas higienizantes en todo momento, el ritmo de las sesiones se verá ralentizado por este motivo. Al final

del trimestre plasmaremos en la secuenciación de contenidos si han sido desarrollados íntegramente.

En caso de confinamiento esta unidad didáctica se desarrollará mediante trabajos teóricos aplicados a la práctica especificados en contenidos de la unidad.

## **6. COMPETENCIAS CLAVES.**

- Competencia en comunicación lingüística (CCL)
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT)
- Competencia digital en el alumnado (CD)
- Competencia aprender a aprender (CAA)
- Competencia del sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)

## **7. MATERIALES NECESARIOS.**

- Propio cuerpo y del compañero.
- Cronómetro.
- Colchonetas finas.
- Cuerdas.
- Conos
- Aula de informática o Ipads ( Para el trabajo parte bilingüe )

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4 : EL FÚTBOL.**

### **1. JUSTIFICACIÓN.**

Que el alumno/a conozca este deporte en profundidad sin distinción de sexos.

Esta U.D desarrollará los objetivos de área:

1. Conocer y valorar su cuerpo y contribuir a mejorar sus cualidades físicas básicas y sus posibilidades de coordinación y control motor.
2. Conocer, valorar y practicar los juegos y deportes habituales de su entorno.
5. Participar en actividades físicas y deportivas estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con los demás.

### **2. CONTENIDOS.**

- Origen del juego y evolución de sus normas.
- Reglamento.
- Fundamentos técnicos.
- Posición de los jugadores en campo.
- Sistemas de juego.
- Experimentar diversos toques de balón golpeándolo en distintas partes, con distintas partes del pie, hacia diferentes puntos.
- Practicar individualmente , por parejas, por grupos, con y sin contrarios.
- Organizar un juego informal practicando toques con los pies. Recibir el balón con distintas partes del cuerpo. Pasarlo después a los pies.
- Practicar saques: de banda, de portería, de esquina...
- Ejecutar penaltis, entrenando al portero, y experimentando en la situación de portero.
- Organizar tácticas. Visualizar vídeo sobre partido de fútbol (medio tiempo).
- Habituarse a considerar el fútbol como un deporte, frente a la tendencia a considerarlo como espectáculo.
- Reconocer la participación de la mujer, al igual que en el resto de los deportes, frente a su actual consideración exclusivamente masculina.(T.T: Educación sexual).
- Trabajo teórico ( en caso de confinamiento )

Para el desarrollo de esta unidad se tendrá en cuenta llevar a cabo las medidas de protección contra la covid 19.

### 3. OBJETIVOS.

- Tener una visión general sobre el fútbol y conocer el origen de este deporte.
- Comprender las normas características del fútbol y conocer los gestos más característicos del fútbol.
- Poner en práctica acciones colectivas de fútbol que les lleven a la comprensión del espíritu de este deporte y al inicio de sus estrategias.
- Conocer el reglamento visualizando el vídeo y practicando.

### 4.CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. 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.</p> <p>3.3. 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.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>
<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>

--	--

<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.  8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas  8.3. 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</p>
<p>10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>10.1. 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.  10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>

## 5. TEMPORALIZACIÓN.

Se desarrollara en el 2º o 3º trimestre a nivel práctico y se realizaran pruebas prácticas de dicho deporte a través de la herramienta de observación. Por otra parte se trabajará la parte de bilingüismo a través de exposiciones en inglés sobre los contenidos de esta unidad a través de desarrollo de ejercicio o juegos aplicados a gestos técnicos de fútbol ( pase de balón, conducción de balón, tiro a portería )

Puesto que en las clases prácticas llevaremos a cabo medidas higienizantes en todo momento, el ritmo de las sesiones se verá ralentizado por este motivo. Al final del trimestre plasmaremos en la secuenciación de contenidos si han sido desarrollados íntegramente. En caso de confinamiento esta unidad didáctica se desarrollará mediante trabajos teóricos aplicados a la práctica especificados en contenidos de la unidad.

## 6. COMPETENCIAS CLAVES.

- Competencia en comunicación lingüística (CCL)

- Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT)
- Competencia digital en el alumnado (CD)
- Competencia aprender a aprender (CAA)
- Competencias sociales y cívicas (CSC)
- Competencia del sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)
- Competencia conciencia y expresiones culturales (CEC)

## **7. MATERIALES NECESARIOS.**

- Balones de fútbol.
- Porterías.
- Conos.
- Vídeos.
- Aula de informática o Ipads ( Para el trabajo parte bilingüe )

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5: ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS TÓXICOS.**

### **1. JUSTIFICACIÓN.**

La actividad física de cualquier tipo es absolutamente imprescindible para las personas, tengan la edad que tengan. Con ella protegemos nuestra salud de las “agresiones” de la vida moderna.

Esta U.D desarrollará el objetivo de área:

6. Planificar y realizar actividades adecuadas a sus necesidades y adoptar hábitos de alimentación, higiene y ejercicio físico, que incidan positivamente sobre la salud y la calidad de vida.

### **2. CONTENIDOS.**

- Actividad física y salud:
  - Concepto de salud
  - Actividad física y calidad de vida.
  - Beneficios de la actividad física.
  - Perjuicios derivados de la actividad física.
- Hábitos tóxicos:
  - La cafeína.
  - Tabaco.
  - Alcohol.
  - Drogas.
  - Dopaje.
- Mesas redondas.
- Trabajos aplicados (búsqueda de Internet: ordenadores).
- Debates sobre grupos a favor o en contra de diferentes temas.
- Evitar la propaganda de modelos de consumo que no nos benefician nada.
- Adquirir hábitos de prevención ante actitudes negativas para nosotros y los que nos rodean.



- Concienciarnos de que lo que hagamos ahora se reflejará en el futuro.
- Se llevaran a cabo parte esta unidad a través de trabajos cooperativos ( trabajo formal, portfolio...)

### 3. OBJETIVOS.

- Conocer los hábitos que le son perjudiciales y de qué manera les afectan a la salud.
- Conocer los daños del tabaco, alcohol y drogas más duras.
- Concienciarnos de lo que nos perjudica las campañas de marketing en los medios de comunicación.

### 4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. 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.</p>
<p>10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>10.1. 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.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>

### 5. TEMPORALIZACIÓN.

Se desarrollará en el tercer trimestre siempre y cuando nos de tiempo a poder llevarla a cabo.

Puesto que en las clases prácticas llevaremos a cabo medidas higienizantes en todo momento, el ritmo de las sesiones se verá ralentizado por este motivo. Al final del trimestre plasmaremos en la secuenciación de contenidos si han sido desarrollados íntegramente.

En caso de confinamiento esta unidad didáctica se desarrollará mediante trabajos teóricos aplicados a la práctica especificados en contenidos de la unidad.

## **6. COMPETENCIA CLAVES.**

- Competencia en comunicación lingüística (CCL)
- Competencia digital en el alumnado (CD)
- Competencia aprender a aprender (CAA)
- Competencias sociales y cívicas (CSC)
- Competencia del sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)

## **7. MATERIAL NECESARIO.**

- Nociones del profesor y puestas en común en las sesiones prácticas y por otra parte a través de videos sobre el tema.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6: BALONMANO.**

### **1. JUSTIFICACIÓN.**

Que el alumno/a conozca este deporte en profundidad sin distinción de sexos.

Esta U.D desarrollará los objetivos de área:

1. Conocer y valorar su cuerpo y contribuir a mejorar sus cualidades físicas básicas y sus posibilidades de coordinación y control motor.

2. Conocer, valorar y practicar los juegos y deportes habituales de su entorno.

3. Participar en actividades físicas y deportivas estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con los demás.

### **2. CONTENIDOS.**

- Origen del Balonmano.
- El Reglamento.
- Fundamentos técnicos.
- Posición de jugadores en el campo.
- Sistemas de juego.
- Practicar “agarre” de balón.
- Recepciones, pases.
- Aprender a calcular distancias.
- Investigar técnicas de ataque y defensa.
- Investigar penetraciones hacia el área contraria.
- Practicar este deporte de forma reducida.
- Habitarse al Balonmano que, por la rapidez ininterrumpida, no se puede practicar si no se posee un espíritu de cooperación.
- Trabajo teórico ( en caso de confinamiento )

Para el desarrollo de esta unidad se tendrá en cuenta llevar a cabo las medidas de protección contra la covid 19.

### 3. OBJETIVOS.

- Tener una visión general sobre este deporte y conocer el origen del balonmano.
- Comprender las normas características del balonmano y conocer los gestos más característicos de este deporte.
- Poner en práctica acciones colectivas de balonmano que les lleven a la comprensión del espíritu de este deporte y al inicio de sus estrategias.

### 4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. 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.</p> <p>3.3. 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.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>
<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas</p> <p>8.3. 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</p>
<p>10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje,</p>	<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como</p>

para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	<p>resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>
--	---

## 5. TEMPORALIZACIÓN.

Se desarrollará en el tercer o segundo trimestre a nivel práctico donde se llevarán pruebas prácticas a través de la herramienta de observación. Por otra parte se trabajará la parte de bilingüismo a través de exposiciones en inglés sobre los contenidos de esta unidad a través de desarrollo de ejercicio o juegos aplicados a gestos técnicos de balonmano ( pase de balón, conducción, tiro a portería )

Puesto que en las clases prácticas llevaremos a cabo medidas higienizantes en todo momento, el ritmo de las sesiones se verá ralentizado por este motivo. Al final del trimestre plasmaremos en la secuenciación de contenidos si han sido desarrollados íntegramente.

En caso de confinamiento esta unidad didáctica se desarrollará mediante trabajos teóricos aplicados a la práctica especificados en contenidos de la unidad.

## 6. COMPETENCIAS CLAVES.

- Competencia en comunicación lingüística (CCL)
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT)
- Competencia digital en el alumnado (CD)
- Competencia aprender a aprender (CAA)
- Competencias sociales y cívicas (CSC)
- Competencia del sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)
- Competencia conciencia y expresiones culturales (CEC)

## 7. MATERIALES NECESARIOS.

- Balones de Balonmano.
- Conos.
- Porterías.
- Aula de informática.
- Videos.
- IPADS

# CUARTO DE ESO

## Educación Física. 4º ESO

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. 1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.
2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. 2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más	3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. 3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las

<p>eficaz en función de los objetivos.</p>	<p>acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.</p> <p>3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p> <p>3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p>
<p>4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p>	<p>4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p> <p>4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>
<p>5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p>	<p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>
<p>6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p>	<p>6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p> <p>6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p>

	6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.
7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. 7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. 7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma
8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. 8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás. 8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.
9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.	9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos. 9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. 9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. 10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. 10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.
11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. 11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.



<p>12. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p>	<p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p> <p>12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>

## **UNIDAD DIDÁCTICA 1: EL CUERPO HUMANO EN MOVIMIENTO.**

### **1. JUSTIFICACIÓN.**

Se trata de comprender y asimilar los mecanismos anatómicos y fisiológicos del cuerpo en movimiento.

Se desarrollarán los siguientes objetivos de área:

1. Conocer y valorar su cuerpo y contribuir a mejorar sus cualidades físicas básicas y sus posibilidades de coordinación y control motor.

6. Planificar y realizar actividades adecuadas a sus necesidades y adoptar hábitos de alimentación, higiene y ejercicio físico, que incidan positivamente sobre la salud y la calidad de vida.

### **2. CONTENIDOS.**

- La contracción muscular.
- La función de los músculos: Agonistas y antagonistas.
- Tipos de contracciones: Isotónicas e isométricas.
- Tipos de movimientos: Flexión-extensión-abducción y aducción.
- Funciones motrices.
- Practicar tipos de contracciones y movimientos con nuestro cuerpo.

- Identificar los músculos responsables en los diferentes movimientos(Internet).
- Conocimiento de nuestro cuerpo.
- Conocimiento del funcionamiento de nuestro cuerpo.
- Trabajo teórico ( en caso de confinamiento )

Para el desarrollo de esta unidad se tendrá en cuenta llevar a cabo las medidas de protección contra la covid 19.

### 3. OBJETIVOS.

- Entender el movimiento conociendo el trabajo previo realizado por los músculos.
- Saber cuales son los músculos agonistas y antagonistas y su funcionamiento.
- Conocer los tipos de movimientos y sus funciones.

### 4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

<p>4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p>	<p>4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p> <p>4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>
<p>5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p>	<p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas,</p>

	<p>con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>
<p>10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</p>	<p>10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <p>10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p>
<p>12. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p>	<p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p> <p>12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>

## 5.TEMPORALIZACION.

El desarrollo de esta unidad didáctica será en el primer, segundo y tercer trimestre a nivel práctico con la herramienta de observación. Por otra parte se trabajará la parte de bilingüismo a través de exposiciones en inglés sobre los contenidos de esta unidad a través de elaboración del calentamiento general y específico.

Puesto que en las clases prácticas llevaremos a cabo medidas higienizantes en todo momento, el ritmo de las sesiones se verá ralentizado por este motivo. Al final del trimestre plasmaremos en la secuenciación de contenidos si han sido desarrollados íntegramente.

En caso de confinamiento esta unidad didáctica se desarrollará mediante trabajos teóricos aplicados a la práctica especificados en contenidos de la unidad.

## **6. COMPETENCIAS CLAVES.**

- Competencia en comunicación lingüística (CCL)
- Competencia aprender a aprender (CAA)
- Competencia digital en el alumnado (CD)

## **7. MATERIALES NECESARIOS.**

- Propio cuerpo y del compañero.
- Balones de cualquier tamaño.
- Aula de informática ( para la parte bilingüe de la elaboración del trabajo )

## **UNIDAD DIDACTICA 2: LA CONDICIÓN FÍSICA. LA FUERZA Y LA VELOCIDAD.**

### **1. JUSTIFICACIÓN.**

El alumno debe conocer a fondo ambas cualidades y saber aplicarlas en la práctica con perspectivas actuales y de futuro si tuviera necesidad o interés de utilizarlas en su beneficio.

Se desarrollarán los objetivos de área:

1. Conocer y valorar su cuerpo y contribuir a mejorar sus cualidades físicas básicas y sus posibilidades de coordinación y control motor.

5. Participar en actividades físicas y deportivas estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con los demás.

6. Planificar y realizar actividades adecuadas a sus necesidades y adoptar hábitos de alimentación, higiene y ejercicio físico, que incidan positivamente sobre la salud y la calidad de vida.

### **2. CONTENIDOS.**

- Breve historia de ambas cualidades.
- Definición, factores y tipos de fuerza.
- Definición, factores y tipos de velocidad.
- Sistemas de entrenamiento de fuerza y velocidad.
- Elaborar un circuito para mejorar la fuerza general.
- Realizar test iniciales y finales para observar la mejora.
- Preparar una sesión práctica de cada cualidad.
- Visualizar las cualidades en ordenador.
- Interés por trabajar las dos cualidades físicas.

- Comprender que todo el grupo no tiene la misma facilidad o potencia para mejorar las dos cualidades.
- Esforzarse día a día para mejorarlas.
- Trabajo teórico ( en caso de confinamiento )

Para el desarrollo de esta unidad se tendrá en cuenta llevar a cabo las medidas de protección contra la covid 19.

### 3. OBJETIVOS.

- Saber poner en práctica el desarrollo de cualidades físicas como la fuerza y la velocidad.
- Realizar sistemas de entrenamiento de ambas cualidades según el objetivo a conseguir.

### 4.CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

<p>5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p>	<p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>
<p>6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p>	<p>6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p> <p>6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p>

	6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.
12. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	<p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p> <p>12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>

## 5. TEMPORALIZACIÓN.

Esta unidad se impartirá en el primer trimestre a nivel práctico con pruebas prácticas llevadas a cabo a través de la herramienta de observación. Por otra parte se trabajará la parte de bilingüismo a través de exposiciones en inglés sobre los contenidos de esta unidad a través de desarrollo de ejercicios o juegos de las capacidades físicas básicas de fuerza y velocidad.

Puesto que en las clases prácticas llevaremos a cabo medidas higienizantes en todo momento, el ritmo de las sesiones se verá ralentizado por este motivo. Al final del trimestre plasmaremos en la secuenciación de contenidos si han sido desarrollados íntegramente.

En caso de confinamiento esta unidad didáctica se desarrollará mediante trabajos teóricos aplicados a la práctica especificados en contenidos de la unidad.

## 6. COMPETENCIAS CLAVES.

- Competencia en comunicación lingüística (CCL)
- Competencia aprender a aprender (CAA)
- Competencia del sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)

## 7 . MATERIALES NECESARIOS.

- Propio cuerpo y del compañero (autocargas).

- Balones medicinales.
- Picas
- Cronómetros.
- Cinta métrica
- Conos.
- Aula de informática



## **UNIDAD DIDÁCTICA 4: DEPORTE COLECTIVO “VOLEIBOL”.**

### **1. JUSTIFICACIÓN.**

Conocimiento de este deporte en profundidad por parte de los alumnos tanto en el aspecto teórico como práctico.

Se desarrollarán los objetivos de área:

1. Conocer y valorar su cuerpo y contribuir a mejorar sus cualidades físicas básicas y sus posibilidades de coordinación y control motor.
2. Conocer, valorar y practicar los juegos y deportes habituales de su entorno.
5. Participar en actividades físicas y deportivas estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con los demás.

### **2. CONTENIDOS.**

- Breve historia.
- Reglamento.
- Fundamentos técnicos.
- Fundamentos tácticos.
- Práctica de los gestos técnicos: dedos, antebrazos, saque bajo y remate.
- Práctica de la táctica en el campo.
- Puesta en práctica del reglamento en el campo.
- Visualización de partido (video).
- Disfrute de la actividad practicada.
- Actitud de cooperación y compañerismo.
- Actitud de ayuda hacia los compañeros desventajados. (TT: Educación para la paz Educación moral y cívica).

Para el desarrollo de esta unidad se tendrá en cuenta llevar a cabo las medidas de protección contra la covid 19.

### 3. OBJETIVOS.

- Saber realizar los gestos técnicos con soltura.
- Saber utilizar los fundamentos tácticos en situaciones de juego.
- Saber aplicar el reglamento en el juego.

### 4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p>	<p>1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</p> <p>1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p>	<p>3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p> <p>3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.</p> <p>3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p> <p>3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p>

	3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.
7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. 7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. 7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma
8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. 8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás. 8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.
12. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. 12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. 12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

## 5. TEMPORALIZACIÓN.

Esta unidad se impartirá en el segundo o tercer trimestre a nivel práctico, donde se llevarán a cabo pruebas prácticas de dicho deporte a través de la herramienta de observación. Por otra parte se trabajará la parte de bilingüismo a través de exposiciones en inglés sobre los contenidos de esta unidad a través de desarrollo de ejercicio o juegos aplicados a gestos técnicos de voleibol ( toque de dedos, toque de antebrazos, saque...)

## 6.COMPETENCIAS CLAVES.

- Competencia en comunicación lingüística (CCL)
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT)
- Competencia digital en el alumnado (CD)
- Competencia aprender a aprender (CAA)
- Competencias sociales y cívicas (CSC)
- Competencia del sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)
- Competencia conciencia y expresiones culturales (CEC)

## **7. MATERIALES NECESARIOS.**

- Balones de Voleibol.
- Redes y cuerdas.
- Conos
- Vídeos.
- Aula de informática.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5: PREVENCIÓN Y PRIMEROS AUXILIOS.**

### **1. JUSTIFICACIÓN.**

Es muy importante este tema para que el alumno sepa cómo prevenir las enfermedades y cómo actuar para auxiliar a algún accidentado que lo necesite.

Se desarrollarán los objetivos de área:

1. Conocer y valorar su cuerpo y contribuir a mejorar sus cualidades físicas básicas y sus posibilidades de coordinación y control motor.
6. Planificar y realizar actividades adecuadas a sus necesidades y adoptar hábitos de alimentación, higiene y ejercicio físico, que y incidan positivamente sobre la salud y la calidad de vida.

### **2. CONTENIDOS.**

- Actitudes preventivas.
- Normas generales ante un accidentado de cualquier tipo.
- Lesiones deportivas
- Puesta en práctica de todo lo aprendido.
- Coloquio sobre la prevención y los primeros auxilios.
- Toma de actitudes preventivas en la vida diaria. (T.T: Educación cívica, para la salud y ambiental).

Para el desarrollo de esta unidad se tendrá en cuenta llevar a cabo las medidas de protección contra la covid 19.

### **3. OBJETIVOS.**

- Conocer las actitudes preventivas y ponerlas en práctica.
- Saber actuar ante un accidentado de cualquier tipo.
- Saber atender cualquier lesión deportiva que esté a su alcance.

### **4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.**

<p>4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p>	<p>4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.  4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.  4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.  4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>
<p>10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</p>	<p>10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.  10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.  10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p>
<p>12. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p>	<p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.  12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.  12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>

## 5. TEMPORALIZACIÓN.

Esta unidad didáctica se impartirá el tercer trimestre siempre y cuando nos de tiempo y se realizará a través de videos explicativos de los diferentes procedimientos en prevención y primeros auxilios.

## 6. COMPETENCIAS CLAVES.

- Competencia en comunicación lingüística (CCL)
- Competencia aprender a aprender (CAA)

- Competencias sociales y cívicas (CSC)
- Competencia del sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)
- Competencia conciencia y expresiones culturales (CEC)
- Competencia digital en el alumnado (CD)

## **7. MATERIALES NECESARIOS.**

- Videos.
- Patio.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6: DEPORTE DE EQUIPO “BALONCESTO”.**

### **1. JUSTIFICACIÓN.**

Conocimiento de este deporte en profundidad tanto en su aspecto teórico como práctico.

Se desarrollarán los objetivos de área:

1. Conocer y valorar su cuerpo y contribuir a mejorar sus cualidades físicas básicas y sus posibilidades de coordinación y control motor.
2. Conocer, valorar y practicar los juegos y deportes habituales de su entorno.
5. Participar en actividades físicas y deportivas estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con los demás.

### **2. CONTENIDOS.**

- Breve historia.
- Reglamento y competición.
- Fundamentos técnicos.
- Fundamentos tácticos.

- Práctica de los gestos técnicos:
  - Bote y dribling.
  - El pase.
  - El tiro o lanzamiento a canasta.
  - Paradas, pivote, rebote, marcaje.
- Práctica de la táctica en el campo:
  - Sistemas ofensivos.
  - Sistemas defensivos.
- Puesta en práctica del reglamento en el campo.
- Visualización de partido europeo y de NBA (reglamento).
- Disfrute de la actividad practicada.
- Actitud de cooperación y compañerismo.
- Actitud de ayuda hacia los compañeros desventajados (T.T: Educación para la paz y De moral y cívica).

### 3. OBJETIVOS.

- Saber realizar los gestos técnicos con soltura.
- Saber utilizar los fundamentos tácticos en situaciones de juego.
- Saber aplicar el reglamento al juego.

### 4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p>	<p>1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</p> <p>1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p>
---	--



<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p>	<p>3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p> <p>3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.</p> <p>3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p> <p>3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p>
<p>7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.</p>	<p>7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <p>7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p> <p>7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma</p>
<p>8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</p>	<p>8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p> <p>8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.</p> <p>8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p>
<p>12. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso,</p>	<p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p>

comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.
---	---

## 5. TEMPORALIZACIÓN.

Esta unidad didáctica se impartirá en el segundo o tercer trimestre a nivel práctico a través de pruebas prácticas llevadas a cabo con la herramienta de observación. Por otra parte se trabajará la parte de bilingüismo a través de exposiciones en inglés sobre los contenidos de esta unidad a través de desarrollo de ejercicio o juegos aplicados a gestos técnicos de baloncesto ( bote de balón, pase, tiro a canasta, entrada a canasta)

## 6. COMPETENCIAS CLAVES.

- Competencia en comunicación lingüística (CCL)
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT)
- Competencia digital en el alumnado (CD)
- Competencia aprender a aprender (CAA)
- Competencias sociales y cívicas (CSC)
- Competencia del sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)

## 7. MATERIALES NECESARIOS.

- Balones de baloncesto.
- Canastas.
- Conos
- Material alternativo.
- Vídeo.

- Aula de informática ( para el desarrollo del trabajo de la parte bilingüe )







