

PROGRAMACIÓN 1º ESO

Unidad Didáctica 1: Condición física y salud 1		
CONTENIDOS	CRITERIO EVALUACIÓN ESTÁNDAR EVALUACIÓN	CONTEXTO INSTRUMENTO EVALUACIÓN
<p>Características de las actividades físicas saludables. La alimentación y la salud.</p> <p>Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.</p> <p>Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural.</p> <p>Técnicas básicas de respiración y relajación.</p> <p>La estructura de una sesión de actividad física.</p> <p>El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.</p> <p>Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.</p> <p>Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana.</p> <p>Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico.</p> <p>Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)</p> <p>Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices.</p> <p>Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.</p>	<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>4.3. 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 cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes 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>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</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>Escala Inversa Diaria</p> <p>Rubrica tarea o proyecto</p> <p>Escala grupal pruebas prácticas</p>