TABLA DE RELACIONES CURRICULARES. **David Rodríguez Gómez, 1º de ESO.** CDP la Presentación Baza. Curso Integrando las Competencias en el currículo. CEP de Baza.

| MATERIA: Educación Física |
| --- |
| BLOQUE 1: Salud y calidad de vida. CRITERIOS DE EVALUACIÓN 4. *Factores de la acción motriz y mecanismos de control de la intensidad.* | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES | OBJETIVOS DE MATERIA ASOCIADOS:  |
|  | *4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentesactividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.**4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividadfísica, la alimentación y la salud.**4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con lasalud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva**4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a losmárgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.**4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.**4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradassaludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para lasalud.* | 1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludabley de unaalimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan enla mejora de la salud y la calidad de vida.3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas derespiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionalesproducidas en la vida cotidiana. |
| CONTENIDOS ASOCIADOS | ELEMENTOS (CONTENIDOS) TRANSVERSALES |
| Características de las actividades físicas saludables. La alimentación y la salud. Fomento y práctica de lahigiene personal en la realización de actividades físicas. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural.Técnicas básicas de respiración y relajación. La estructura de una sesión de actividad física. el calentamientogeneral, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física. Fomento de actitudes y estilos devida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana. Fomento del desplazamiento activo en la vidacotidiana. Las normas en las sesiones de educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la prácticade ejercicio físico.  | *c) La educación para la convivencia y el respeto en las relaciones interpersonales, la competencia emocional, el autoconcepto, la imagen corporal y la autoestima como elementos necesarios para el adecuado desarrollo personal, el rechazo y la prevención de situaciones de acoso escolar, discriminación o maltrato, la promoción del bienestar, de la seguridad y de la protección de todos los miembros de la comunidad educativa.**i) La promoción de los valores y conductas inherentes a la convivencia vial, la prudencia y la prevención de los accidentes de tráfico. Asimismo se tratarán temas relativos a la protección ante emergencias y catástrofes.* *j) La promoción de la actividad física para el desarrollo de la competencia motriz, de los hábitos de vida saludable, la utilización responsable del tiempo libre y del ocio y el fomento de la dieta equilibrada y de la alimentación saludable para el bienestar individual y colectivo, incluyendo conceptos relativos a la educación para el consumo y la salud laboral.* |
| PROCEDIMIENTOS | INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN |  |
| OBSERVACIÓN | XX | Escala de estimación (determinando logro 1 a 4)Registro anecdótico |  |
| PRUEBAS | X | Valoración de realizaciones practicas (prácticas físicas con control de la intensidad) |  |
| REVISIÓN DE TAREAS |  |  |  |
| ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS (TIPO DE ACTIVIDADES) | ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS: RECURSOS, MATERIALES, ESPACIOS, TIEMPO … |
| Metodologías activas en las que partiendo desde el descubrimiento del material y de las diferentes tareas asociadas a las técnicas vayan construyendo esquemas motores asociados a los diferentes juegos y actividades propuestos. Metodologías más directivas en las que se trabaje de manera cooperativa/competitiva realizando diferentes tipos de habilidades motrices asociadas a las actividades específicas propuestas.  | Material de gimnasio (picas, conos, cronometros, metros, cuerdas), pista exterior.  |
| ACTVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES: Salidas a los parques cercanos para aprovechar las cercanías para realizar actividades atléticas. Competiciones de atletismo intercentros. |
| EXPRESIÓN ORAL, EXPRESIÓN ESCRITA Y LECTURA.Que el alumno sepa expresar correctamente sus pulsaciones y categorizar por medio de la palabra los diferentes niveles de intensidad.  |
|
| DIVERSIDAD | ADAPTACIONES |
| **Metodología** | Se centrará la atención en las ejecuciones de la alumna incorporando más feedback positivos a sus actuaciones y cambiando el ritmo de ejecución poniendo énfasis en la ejecución por encima de la técnica o la velocidad. | **Evaluación** | Partiendo de su evaluación inicial diagnóstica se planteará una evaluación adaptada a su nivel de partida dando facilidades para la consecución de los criterios de evaluación propuestos.  |
| **Metodología** | Adaptación material y espacial a las necesidades de la alumna.  | **Evaluación** | Se valorará muy positivamente que la alumna entienda y ejecute las actividades propuesta, independientemente del nivel de ejecución que muestre.  |
|  |  |  |  |