

SIÓN

BLOQUE 3 JUEGOS Y DEPORTES

**BLOQUE 2
CONDICIÓN FÍSICA
Y MOTRIZ**

BLOQUE 1 SALUD Y CALIDAD DE VIDA

BLOQUE 5

**ACTIVIDADES
FÍSICAS EN EL MEDIO
NATURAL**

**BLOQUE 4 EXPRESIÓN
CORPORAL**

CONTENIDOS

Características de las actividades físicas saludables.

La alimentación y la salud.

Fomento y práctica de la higiene 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 calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.

Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.

Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana.

Las normas en las sesiones de Educación Física.

Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico.

Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales.

Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices

Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud

Juegos para la mejora de las capacidades físicas y motrices

Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz

La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria

Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas

Juegos predeportivos.

Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas

Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.

Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.

Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración

Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc.

La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición

Objetivos del juego de ataque y defensa.

Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.

Juegos cooperativos.

Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.

Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.

Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

La actividad física y la corporalidad en el contexto social.

Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.

El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión

Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas

Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.

Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.

Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento

Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.

Técnicas de progresión en entornos no estables.

Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc.

Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.

Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.

Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas.

R PARA 1º DE ESO

O			
CRITERIOS DE EVALUACION		COMPETENCIAS CLAVE	
CRIT.	EST.		
4	4.6	CMCT, CAA	1
13		CCL, CD, CAA	1
5	5.3	CMCT, CAA	3
5	5.1 Y 5.3	CMCT, CAA	3
4	4.4	CMCT, CAA	3
6	6.1 Y 6.2	CMCT, CAA, CSC	5
6	6.1 Y 6.2	CMCT, CAA, CSC	5
8 Y 11	8.3	CMCT, CAA, CSC Y SIEP	1
8	8.1	CMCT, CAA, CSC	1
9	9.1 Y 9.2	CCL, CSC	11
9 9 9	9.3	CCL, CSC	1
10	10.1	CCL, CD, CAA	12
4	4.6	CMCT, CAA	2
5	5.2	CMCT, CAA	
5	5.1	CMCT, CAA	
4	4.4	CMCT, CAA	
4	4.4	CMCT, CAA	
1	1.4 1.4	CMCT, CAA, CSC, SIEP	
8 Y 12	8.1	CMCT, CAA, CSC, SIEP, CCL, CEC	4
3	3.1	CMCT, CAA, CSC, SIEP	7
2	2.1; 2.2 Y 2.3	CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC	4
2	2.2	CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC	2
3	3.1	CMCT, CAA, CSC, SIEP	4
1 Y 3	1.1 Y 3.2	CMCT, CAA, CSC, SIEP	
3	3.3 Y 3.4	CMCT, CAA, CSC, SIEP	
1 Y 3	3.2	CMCT, CAA, CSC, SIEP	
5	5.2	CMCT, CAA	
5	5.2	CMCT, CAA	
7	7.1; 7.2 Y 7.3	CAA, CSC, SIEP	11
4	4.3	CMCT, CAA	10
7	7.2 Y 7.3	CAA, CSC, SIEP	
11		CMCT, CAA, CSC, SIEP	11
12		CCL, CD, CAA, CSC, CEC	11
2	2.1	CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC	
2	2.2	CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC	

2	2.1	CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC	6
2	2.4	CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC	
2	2.4	CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC	
2	2.1	CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC	
1 Y 2	1.4 Y 2.3	CMCT, CAA, CSC, SIEP, CLL, CSC Y CEC	
1	1.1 Y 1.4	CMCT, CAA, CSC, SIEP	
11		CMCT, CAA, CSC, SIEP	
1	1.5	CMCT, CAA, CSC, SIEP	
11		CMCT, CAA, CSC, SIEP	
8	8.2	CMCT, CAA, CSC	
8	8.1 Y 8.3	CMCT, CAA, CSC	
8	8.2	CMCT, CAA, CSC	

OBJETIVOS

así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y competencia motriz.

12. Utilizar

responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas. 1.

Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.

3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.

5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.

7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.

8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.

9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y competencia motriz.

12. Utilizar

responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas. 1.

Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.

3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.

5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

