

1º ESO

1ª Evaluación

UNIDAD 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD. CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA (7 SESIONES)

SABERES	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
Vida activa y saludable.	1	1.1 1.2 1.3	Trabajo monográfico. Test motores.	3 puntos

UNIDAD 2: EL FÚTBOL- SALA (8 SESIONES)

SABERES	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
solución de problemas en situaciones motrices. autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	3	3.1 3.2 3.3	Registro de anécdotas Trabajo monográfico	4 puntos

UNIDAD 3: HÁBITOS SALUDABLES Y VALORES DEL DEPORTE (1 SESIÓN)

SABERES	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
Vida activa y saludable.	1	1.2	Cuestionario	1 puntos

UNIDAD 4: EL TCHOUK-BALL (6 SESIONES)

SABERES	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
Organización y gestión de la actividad física.	2	2.2 2.3	Registro de anécdotas Trabajo monográfico	2 puntos

2ª Evaluación

UNIDAD 5: GIMNASIA RÍTMICA (6 SESIONES)

SABERES	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
solución de problemas en	2	2.3	Registro de anécdotas	4 puntos

uaciones motrices.			Trabajo monográfico	
--------------------	--	--	---------------------	--

UNIDAD 6: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL (2 SESIONES)

SABERES	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
teracción eficiente y sostenible con el entorno	5	5.1 5.2	Trabajo monográfico	1 punto

UNIDAD 7: MALABARES (6 SESIONES)

SABERES	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
solución de problemas en uaciones motrices.	2	2.3	Hoja de registro Prueba de ejecución	4 puntos

UNIDAD 8: LESIONES Y PRIMEROS AUXILIOS (1 SESIÓN)

SABERES	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
---------	------------------------	------------------------	---------------------------	------------

Vida activa y saludable.	1	1.3	Cuestionario	1 punto
--------------------------	---	-----	--------------	---------

3ª Evaluación

UNIDAD 9: BÁDMINTON (8 SESIONES)

SABERES	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
solución de problemas en situaciones motrices.	2	2.3	Hoja de registro	4
autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	3	3.2	Prueba de ejecución	

UNIDAD 10: DEPORTES CON MATERIAL RECICLADO: CESTABOL (8 SESIONES)

SABERES	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
solución de problemas en situaciones motrices.	2	2.2 2.3	Trabajo monográfico	4 puntos
organización y gestión de la			Hoja de registro	

tividad física.				
-----------------	--	--	--	--

UNIDAD 11: EXPRESIÓN CORPORAL: Espacio y partes del cuerpo (5 SESIONES)

SABERES	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
Manifestaciones de la cultura motriz	4	4.1 4.3	Hoja de registro	2

2º ESO

UNIDAD 1:CONDICIÓN FÍSICA GENERAL II. ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES					
Bloque Condición Física	1 ^{er} trimestre: octubre	8 sesiones	P o n d e r a c i ó n	CO MP	Ins .E
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
- Requisitos de una actividad física saludable. - Características y clasificación de las distintas capacidades físicas básicas. Efectos de su desarrollo sobre el organismo.	1. 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. Valoración: 1 punto.	1.1.1 Identifica las características que la actividad física debe cumplir para ser saludable.	B	CM	T R
		1.1.2 Distingue los tipos de cada una de las capacidades físicas básicas identificándolos en distintos tipos de	B	C M	T R

<ul style="list-style-type: none"> - Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. Toma de contacto con los conceptos de volumen, intensidad y descanso. - La frecuencia cardíaca como medio de control del esfuerzo. Utilización de la propia frecuencia cardíaca como criterio para identificar y mantenerse en determinadas zonas de intensidad de actividad física. - Estructura y función de los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física. - Fundamentos de una dieta equilibrada. Pirámide de alimentación y tipos de alimentos. - Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.). - Reflexión sobre los efectos que determinados hábitos tienen sobre la salud. 		actividad física.				
		1.1.3 Conoce la estructura y la funcionalidad de los distintos sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	I	CM	TR	
		1.1.4 Utiliza su frecuencia cardíaca como medio para controlar su esfuerzo en la práctica de actividad física y mantenerse en su zona de actividad física saludable.	B	AA	TR	
		1.1.5 Describe los aspectos básicos de una dieta equilibrada relacionándolos con una mejor calidad de vida.	I	CM	TR	
	<p>2. 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>Valoración: 1 punto.</p>		2.1 Reconoce el estado de su condición física a través del tratamiento de los datos obtenidos de la aplicación de pruebas de valoración.	A	AA	TR
			2.3 Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	I	AA	HR
		2.4 Identifica los beneficios que la mejora de sus capacidades físicas tiene sobre su salud.	I	AA	TR	

UNIDAD 1: ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES					
Bloque 1. CONDICIÓN FÍSICA Bloque 5. ACTITUDES VALORES Y NORMAS.	1º trimestre: SEPTIEMBRE- OCTUBRE	1 sesión	P o n	C O M	E I n

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	d e r.	P E T.	s. E v.
<p>Bloque 1</p> <p>1.8 Reflexión sobre los efectos que determinados hábitos tienen sobre la salud.</p>	<p>Bloque 1</p> <p>1. 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>Valoración: 0,5 puntos.</p>	<p>1.1.6. Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando una actitud crítica frente a los hábitos perjudiciales.</p>	I	C M	EO
<p>-----</p> <p>Bloque 5</p> <p>5.4 Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y de la de sus compañeros y compañeras.</p> <p>5.5 Normas de prevención de lesiones y de accidentes en la práctica de actividad física.</p> <p>5.6 Procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más comunes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).</p>	<p>-</p> <p>Bloque 5</p> <p>3- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>5.3.1 Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.</p>	B	S. I	HR
<p>5.5 Normas de prevención de lesiones y de accidentes en la práctica de actividad física.</p>	<p>3- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>5.3.2 Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.</p>	I	S. I	HR
<p>5.6 Procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más comunes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).</p>	<p>3- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>5.3.3 Conoce y aplica los procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más frecuentes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).</p>	B	S. I	EX
<p>5.7 Calentamiento general y específico. Pautas para su correcta realización.</p> <p>5.8 Puesta en práctica y recopilación de actividades para los distintos tipos de calentamiento y para la vuelta a la calma.</p>	<p>Bloque 5</p> <p>4- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>5.4.1 Diferencia los tipos de calentamiento reconociendo actividades para cada uno de ellos.</p>	I	A A	EX
<p>5.9 La respiración como medio de relajación. Práctica de actividades de relajación basadas en técnicas respiratorias.</p>	<p>Valoración: 0,5 puntos.</p>	<p>5.4.2 Pone en práctica de forma autónoma calentamientos generales teniendo en cuenta pautas de correcta realización.</p>	B	SI	HR

		5.4.3 Utiliza técnicas respiratorias como medio de relajación y de vuelta a la calma en la práctica de actividad física.	B	A A	HR
--	--	--	---	--------	----

UNIDAD 2: PALAS.					
Bloque Juegos y deportes	Trimestre 1º: octubre	5 sesiones	P o n d e r .	C O M P	Ins .Ev
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
2.7 Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 2- Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos más relevantes. Valoración: 1,5 puntos.	2.2.1 Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	EV
		2.2.2 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta para la toma de decisiones en las situaciones de práctica.	B	AA	EV
		2.2.3 Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	I	AA	EV
		2.2.4 Cooperar con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con intenciones tácticas básicas.	I	CS	
		2.2.5 Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	C S	EV
		2.2.6 Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas valorando la adecuación de las soluciones aportadas y realizando ajustes en caso de que fuera necesario.	I	AA	EV

UNIDAD 2: VALORES EN EL DEPORTE						
Bloque 5: Actitudes, valores y normas.	2º trimestre: octubre	1 sesión	P o n d.	C o m p.	I n s. Ev.	
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE				
5.3- Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.	1- Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	5.1.1 Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.	I		CS	EV
	5- 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. Valoración: 0,5 puntos.	5.5.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido...) sobre contenidos de la Educación Física.	I		CD	EV
		5.5.2 Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	A		CD	E

UNIDAD 3: Juegos y deportes populares de Castilla – La Mancha						
Bloque2 : JUEGOS Y DEPORTES Bloque 5: ACTITUDES, VALORES Y NORMAS.	1º trimestre: octubre - noviembre	4 sesiones	P o n d.	C o m p.	I n s. Ev.	
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE				

2.8 Investigación y práctica de juegos y deportes tradicionales y autóctonos prestando especial atención a los de Castilla-La Mancha.	2- Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.2.2 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta para la toma de decisiones en las situaciones de práctica.	B		S.I	HR
		2.2.3 Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	I		AA	HR
	5.2 El deporte como fenómeno sociocultural.	5- 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. Valoración: 1 punto.	5.5.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.	I	0,3	CD
5.5.2 Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.			A	0,2	CD	TR

UNIDAD 4: BALONMANO						
Bloque JUEGOS Y DEPORTES	Trimestre 1: mitad de noviembre	8 sesiones	P o n d e r a c i ó	C O M P	Ins. Eva l.	
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE				

			n		
2.1 Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.	<p>2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos más relevantes.</p> <p>Valoración: 1 punto.</p> <p>1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>Valoración: 1 punto.</p>	2.2.1 Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	EO
2.2 Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.		2.2.2 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta para la toma de decisiones en las situaciones de práctica.	B	SI	HR
2.4 Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a la realizada el año anterior.		2.2.3 Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	I	AA	HR
2.5 Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas.		2.2.4 Cooperación con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con intenciones tácticas básicas.	I	CS	HR
2.6 Aplicación de las intenciones tácticas individuales y, según casos, grupales de las modalidades seleccionadas en situaciones de práctica.		2.2.5 Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	EO HR
		2.2.6 Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas valorando la adecuación de las soluciones aportadas y realizando ajustes en caso de que fuera necesario.	I	AA	EO

2ª EVALUACIÓN

UNIDAD 5: GOUBAK. HIGIENE POSTURAL.					
Bloque Juegos y Deportes	2º trimestre: enero	6 sesiones	P d n d	CO MP	Ins .Ev
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			

			e r a c i ó n		
<p>2.1 Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico deportivo.</p> <p>2.2 Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>Valoración: 2,5 puntos.</p>	2.1.1 Mejora los niveles de sus capacidades coordinativas con respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV
		2.1.4 Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA	EV
		2.1.5 Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad consiguiendo el objetivo de la acción en situaciones sencillas de práctica.	I	AA	EV
		2.1.6 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas básicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV
1.7 Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).	<p>1. 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>Valoración: 0,5 puntos.</p>	1.1.7 Conoce principios de higiene postural aplicándolos en actividades cotidiana (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.)	I	CM	EV

UNIDAD 6: ATLETISMO (SALTO DE LONGITUD, TRIPLE SALTO y SALTO DE ALTURA)					
Bloque Juegos y Deportes	2º trimestre: enero	4 sesiones	P o n	C o m	I n s.
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			

			d	p.	E
2.1 Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico deportivo.	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. Valoración: 2 puntos.	2.1.1 Mejora los niveles de sus capacidades coordinativas con respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV
2.2 Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.		2.1.4 Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA	EV
		2.1.5 Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad consiguiendo el objetivo de la acción en situaciones sencillas de práctica.	I	AA	EV
		2.1.6 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas básicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV

UNIDAD 7: BALONCESTO					
Bloque Juegos y Deportes	2º trimestre: enero	6 sesiones	P	CO	Ins
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	d	MP	.Ev
2.1 Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico deportivo.	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-	2.1.1 Mejora los niveles de sus capacidades coordinativas con respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV
		2.1.4 Demuestra conocimientos sobre los	B	AA	EV

2.2 Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.	deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	aspectos básicos de la técnica de la modalidad.				
	Valoración: 2,5 puntos.	2.1.5 Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad consiguiendo el objetivo de la acción en situaciones sencillas de práctica.	I		AA	EV
		2.1.6 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas básicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I		AA	EV
1.7 Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).	1. 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.	1.1.7 Conoce principios de higiene postural aplicándolos en actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.)	I		CM	EV
	Valoración: 0,5 puntos.					

3ª EVALUACIÓN

UNIDAD 8: VOLEIBOL						
Bloque JUEGOS Y DEPORTES	3º trimestre: marzo	6 sesiones	P o n d e r a c i ó n		C O M P	I n s
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE				
2.1 Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.	2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más	2.2.1 Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B		A. A	E V

<p>2.2 Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.</p> <p>2.4 Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a la realizada el año anterior.</p> <p>2.5 Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas.</p> <p>2.6 Aplicación de las intenciones tácticas individuales y, según casos, grupales de las modalidades seleccionadas en situaciones de práctica.</p>	<p>adecuadas en función de los estímulos más relevantes.</p> <p>Valoración: 3 puntos.</p>	2.2.2 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta para la toma de decisiones en las situaciones de práctica.	B		SI	E V
		2.2.3 Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	I		A A	E V
		2.2.4 Cooperación con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con intenciones tácticas básicas.	I		C S	E V
		2.2.5 Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B		C S	E V
		2.2.6 Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas valorando la adecuación de las soluciones aportadas y realizando ajustes en caso de que fuera necesario.	I		A A	E V

UNIDAD 9: SENDERISMO Y BICICLETA DE MONTAÑA						
Bloque: Actividades físico-deportivas en el medio natural	3º trimestre: ABRIL	2 sesiones	P o n d.	C o m p.	I n s. E v.	
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE				
El senderismo y la bicicleta de montaña como técnicas de progresión en el medio natural.		3.1.1 Demuestra conocimientos sobre las técnicas de la actividad físico-deportiva en	B	CC		EO

<p>Familiarización con los aspectos básicos de al menos una de las técnicas de progresión en el medio natural a seleccionar entre el senderismo y la bicicleta de montaña.</p> <p>Aplicación de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas durante el curso en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno próximo y en otros entornos.</p> <p>Análisis de las posibilidades de utilización de formas saludables y sostenibles de transporte. Normas de circulación vial.</p> <p>Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.</p> <p>Realización de actividades que sensibilicen sobre la necesidad del uso adecuado y la conservación del medio natural.</p>	<p>1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.</p> <p>Valoración: 1 punto.</p>	el medio natural.				
		3.1.2 Utiliza con autonomía aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	B		AA	EX TR
		3.1.3 Aplica con eficacia aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	B		AA	EX TR
		3.1.4 Reconoce la necesidad del uso respetuoso del entorno natural mostrando compromiso por su conservación.	I		CM	EO

UNIDAD 10: DANZAS POPULARES Y MIMO						
Bloque: Expresión corporal y artística	3º trimestre: abril	4 sesiones	P	C	In	
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	o	o	s.	
			n	m	E	
			d.	p.	v.	
- Dimensiones de la expresión corporal: expresiva, comunicativa y creativa. Manifestaciones artísticas.	1- Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	4.1.1 Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar emociones, sentimientos, situaciones e ideas.	I		CC	H R
- Los bailes y las danzas como elementos de la expresión corporal y como manifestaciones de la cultura.	Valoración: 1,5 puntos.	4.1.2 Combina los elementos de espacio, tiempo e intensidad y atiende a criterios de	I		CC	H R

<p>- Exploración del ritmo en distintos estímulos sonoros y musicales y adaptación del movimiento a músicas variadas.</p> <p>- Conocimiento y puesta en práctica de forma individual y colectiva de distintos tipos de bailes y danzas.</p>		creatividad en la puesta en práctica de las manifestaciones expresivas.				
		4.1.3 Identifica estructuras rítmicas en diferentes tipos de música y adapta su movimiento a las mismas.	B		CC	HR
		4.1.4 Conoce y pone en práctica distintos tipos de bailes o danzas.	B		CC	HR

UNIDAD 11: DEPORTE RECREATIVO (COLP BOL)						
Bloque 2: Juegos y deportes	3º trimestre: mayo	2 sesiones	P o n d e r .	C O M P	Ins. Ev	
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE				
2.7 Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.	2- Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración - oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos más relevantes. Valoración: 2,5 puntos.	2.2.1 Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	A. A	EX	
		2.2.2 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta para la toma de decisiones en las situaciones de práctica.	B	SI	HR	
		2.2.3 Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	I	A A	HR	
		2.2.4 Cooperación con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con intenciones tácticas básicas.	I	C S	HR	

		2.2.5 Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B		C S	HR
		2.2.6 Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas valorando la adecuación de las soluciones aportadas y realizando ajustes en caso de que fuera necesario.	I		A A	HR

UNIDAD: ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES A TODAS LAS EVALUACIONES						
Bloque Actitudes, valores y normas. Elementos comunes	U.D. común a todas las UDD	CURSO 2º ESO	P o n d e r a c i ó n	CO MP	Ins. Ev	
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE				
<p>5.1. Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.</p> <p>5.2. Los valores en el deporte. Juego limpio, trabajo en equipo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.</p> <p>5.3. Aceptación de la propia realidad corporal y de sus posibilidades y limitaciones.</p>	<p>1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás. Valoración: 0,5 puntos.</p>	1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.	I	CS	TR	
		1.2. Se relaciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier discriminación o prejuicio por razón de género, afinidad, nivel de habilidad motriz u origen.	B	CS	LC	
		1.3. Cooperar con sus compañeros y compañeras en las actividades grupales mostrando actitudes de compañerismo.	I	CS	LC	
		1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.	I	CS	LC	
	2. Reconocer la importancia de	2.1. Participa de forma activa y desinhibida en las	B	SI	LC	

<p>5.4. Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada).</p> <p>5.5. Normas básicas para una práctica física segura.</p> <p>5.6. Primeros auxilios. Protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente. La conducta PAS (proteger, alertar, socorrer).</p> <p>5.7. Fases en la práctica de actividad física. El calentamiento y la vuelta a la calma. Concepto e importancia en una práctica física segura.</p> <p>5.8. Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma.</p>	<p>los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.</p> <p>Valoración: 1 punto.</p>	actividades de clase.				
		2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	B	SI	LC	
		2.3. Valora el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de resultados.	I	CS	LC	
		2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	B	CS	LC	
		2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	B	CS	LC	
		2.6. Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidado de los mismos.	B	CS	LC	
	<p>3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p> <p>Valoración: 0,5 puntos.</p>	<p>3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.</p> <p>3.2. Atiende a criterios básicos de seguridad en su participación en las distintas actividades de clase.</p> <p>3.3. Conoce el protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente (conducta P.A.S.).</p>	B	SI	LC	
			I	SI	LC	
			I	AA	TR	

3º ESO

1ª Evaluación

UNIDAD 1: Condición Física General. Cuerpo y salud. Prevención y Relajación
(8 SESIONES)

SABERES	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
---------	------------------------	------------------------	---------------------------	------------

Vida activa y saludable	1	1.1 1.2	Hoja de registro. Test físicos	4 puntos
-------------------------	---	------------	-----------------------------------	----------

UNIDAD 2: DEPORTES ALTERNATIVOS : FLOORBALL, KINBALL, TCHOUKBALL, TRIPELA)
(10 SESIONES)

SABERES	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
Resolución de problemas en situaciones motrices	2	2.1	Hoja de registro Prueba motriz	5 puntos

UNIDAD 3: VALORES DEL DEPORTE Y TIEMPO LIBRE (2 SESIONES)

SABERES	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
Organización y gestión de la actividad física	1	1.5	Cuestionario	1 punto

2ª EVALUACIÓN

UNIDAD 4: FÚTBOL (8 SESIONES)

SABERES	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
Resolución de problemas en situaciones motrices	2	2.2 2.3	Hoja de registro Prueba motriz	4 puntos

autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	3	3.3		
--	---	-----	--	--

UNIDAD 5: BAILES Y DRAMATIZACIÓN (6 SESIONES)

SABERES	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
Manifestaciones de la cultura motriz	4	4.1 4.3	Trabajo monográfico Hoja de registro	2

UNIDAD 6: BALONKORF (7 SESIONES)

SABERES	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
Resolución de problemas en situaciones motrices	2	2.2 2.3	Hoja de registro Prueba motriz	2 puntos

UNIDAD 7: ORIENTACIÓN ESCOLAR Y ENTORNO CERCANO (2 SESIONES)

SABERES	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
---------	------------------------	------------------------	---------------------------	------------

teracción eficiente y sostenible con el entorno	5	5.1 5.2	Hoja de registro Cuestionario	2 puntos
---	---	------------	----------------------------------	----------

3ª EVALUACIÓN

UNIDAD 8: BÁDMINTON (8 SESIONES)

SABERES	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
Resolución de problemas en situaciones motrices	2	2.2 2.3	Hoja de registro Prueba motriz	4 puntos

UNIDAD 9: ESGRIMA (4 SESIONES)

SABERES	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
Resolución de problemas en situaciones motrices	2	2.2 2.3	Hoja de registro Prueba motriz	3 puntos

UNIDAD 10: TOUCH RUGBY (6 SESIONES)

SABERES	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
Resolución de problemas en situaciones motrices	2	2.2 2.3	Hoja de registro Prueba motriz	3 puntos
Autoregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	3	3.2		

4º ESO

1ª EVALUACIÓN

UNIDAD 1 CONDICIÓN FÍSICA.						
Bloque 1: Condición Física. Bloque 5. Actitudes, valores y normas.	1º trimestre: septiembre - octubre	8 sesiones	P	C	Ins	.Ev
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	o	o		
1.1 Profundización en el conocimiento y aplicación autónoma de los sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas	1- Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los	1.1.1 Mantiene actitudes posturales correctas en la práctica de actividades físicas.	n	m	HR	
			d	p		
			B	CM		

<p>relacionadas con la salud.</p> <p>1.2 Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</p> <p>1.3- Pautas para la elaboración del programa básico de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Utilización de las variables de volumen, intensidad, frecuencia y descanso.</p> <p>1.4- Puesta en práctica sistemática y autónoma de pruebas de valoración en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones para la mejora de su condición física.</p>	<p>conocimientos sobre actividad física y salud.</p> <p>Valoración: 0,5 puntos.</p>	<p>1.1.2 Relaciona ejercicios de tonificación y/o flexibilización de determinadas estructuras de sostén del cuerpo con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p>	I		CM	TR
	<p>2- 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>Valoración: 1 punto.</p>	<p>1.2.1 Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</p>	B		CM	HR
		<p>1.2.2 Propone actividades físicas para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud que respondan a sus características, intereses y necesidades y que tengan un enfoque saludable.</p>	I		CM	TR
		<p>1.2.3 Elabora y pone en práctica en horario escolar un plan básico para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y argumentando sus decisiones.</p>	I		CM	TR
		<p>1.2.5. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en el proceso de mejora de su condición física.</p>	B		CM	TR
		<p>1.2.7. Alcanza los objetivos de desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud planteados en su programa de <i>actividades</i>.</p>	B		CM	HR
<p>5.3 Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura.</p>	<p>3- Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes ala</p>	<p>5.3.1 Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físico-deportivas.</p>	B		CM	OD

	<p>actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</p> <p>Valoración: 0,3 puntos.</p>				
		5.3.2 Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el equipo personal, los materiales y los espacios de práctica.	B	CM	OD
		5.3.3 Identifica las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica físico-deportiva y describe los protocolos de actuación básicos ante los mismos.	B	CM	TR
<p>Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura.</p> <p>Aplicación autónoma de técnicas de relajación como medio de equilibrio psicofísico.</p>	<p>4- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p> <p>Valoración: 0,2 puntos.</p>	5.4.1 Diseña y pone en práctica de forma autónoma y habitual calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma, atendiendo a las características de la parte principal de la sesión.	B	AA	TR
		5.4.2 Utiliza de forma autónoma y en distintos contextos de aplicación diferentes técnicas y métodos de relajación.	I	AA	OD

UNIDAD 2 Voleibol					
Bloque 2 : Juegos y deportes	1º trimestre: octubre - noviembre	8 sesiones	P o n d e	CO MP	Ins. Ev
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			

			r a n		
<p>Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores.</p> <p>Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones grupales y sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación en contextos de práctica variados.</p> <p>Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p> <p>Valoración: 1 punto.</p>	2.1.1 Ajusta la realización de los aspectos técnicos de la modalidad a los factores presentes en la práctica y, según casos, a las intervenciones del resto de los participantes.	I	AA	HR
		2.1.2 Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.	I	AA	Ex T
		2.1.3 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	B	AA	HR
		2.1.4 Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.	I	A A	OD
	<p>2- Resolver situaciones motrices de oposición y de colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p> <p>Valoración: 1 puntos.</p>	2.2.1 Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.	B	AA	Ex. T
		2.2.2 Selecciona y aplica los recursos tácticos individuales y/o grupales y colectivos apropiados en función de los condicionantes presentes en el juego con el fin de cumplir el objetivo de la acción de juego.	B	AA	OD
		2.2.3 Coordina las acciones motrices propias con la de sus compañeros y compañeras y cumple con su función para conseguir el objetivo de la acción motriz, poniendo en práctica aspectos tácticos grupales y colectivos de la modalidad.	B	C S	OD
		2.2.4 Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.	B	A A	HR

		2.2.5 Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	I	AA	HR
		2.2.6 Argumenta y plantea soluciones variadas ante las situaciones planteadas, teniendo en cuenta los factores presentes y valorando las posibilidades de éxito de las mismas.	B	AA	HR
		2.2.7 Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.	I	AA	OD

UNIDAD 3: Atletismo (relevos y vallas)					
Bloque 2 Juegos y deportes	1º trimestre: noviembre	4 sesiones	P o n d.	C o m p.	In s. E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores.	1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico- deportivas propuestas, con eficacia y precisión. Valoración: 1 punto.	2.1.1 Ajusta la realización de los aspectos técnicos de la modalidad a los factores presentes en la práctica y, según casos, a las intervenciones del resto de los participantes.	I	AA	OD
		2.1.2 Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.	I	AA	EXT
		2.1.3 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	B	AA	HR
		2.2.4 Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.	B	AA	HR

UNIDAD 4: PLAN DE ENTRENAMIENTO					
Bloque 1 Condición física Bloque 5 Actitudes valores y normas	1º trimestre: octubre	2 sesiones	P o n d.	C o m p.	Ins. Ev
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
<p>Profundización en el conocimiento y aplicación autónoma de los sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</p> <p>Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</p> <p>Pautas para la elaboración del programa básico de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Utilización de las variables de volumen, intensidad, frecuencia y descanso.</p> <p>Puesta en práctica sistemática y autónoma de pruebas de valoración en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones para la mejora de su condición física.</p>	<p>2- 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>Valoración: 2 puntos.</p>	1.2.1 Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.	B	AA	OD
		1.2.2 Propone actividades físicas para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud que respondan a sus características, intereses y necesidades y que tengan un enfoque saludable.	B	AA	TR
		1.2.3 Elabora y pone en práctica en horario escolar un plan básico para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y argumentando sus decisiones.	I	AA	TR
		1.2.4 Plantea una propuesta sencilla de adaptación de su programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud en su tiempo libre.	I	AA	TR
		1.2.5. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en el proceso de mejora de su condición física.	B	AA	TR
		4- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de	5.4.2 Utiliza de forma autónoma y en distintos contextos de aplicación diferentes técnicas y métodos de relajación.	B	SI
Aplicación autónoma de técnicas de relajación					

como medio de equilibrio psicofísico.	actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.				
	Valoración: 1 punto.				

2ª EVALUACIÓN

UNIDAD 5: Acrosport- Coreografía						
Bloque 1 Condición física. Bloque 2 Juegos y deportes. Bloque 4 Expresión corporal y artística. Bloque 5 Actitudes valores y normas.	2º trimestre: diciembre - enero	10 sesiones	P o n d	V a l o r	C O M P	In s. E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE				
<p>Profundización de las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas trabajadas en cursos anteriores.</p> <p>Procesos creativos en expresión corporal. Pautas de elaboración de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.</p> <p>Producción de forma individual o grupal de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.</p> <p>Utilización de recursos materiales variados y sus posibilidades como apoyo en el proceso creativo.</p> <p>Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-</p>	<p>1- 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>Valoración: 0,5 puntos.</p> <p>1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico- deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p> <p>Valoración: 0,5 puntos.</p>	1.1.1 Mantiene actitudes posturales correctas en la práctica de actividades físicas.	B	0,3	A A	H R
		2.1.1 Ajusta la realización de los aspectos técnicos de la modalidad a los factores presentes en la práctica y, según casos, a las intervenciones del resto de los participantes.	I	0,1	A A	H R
		2.1.2 Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.	I	0,1	A A	E x T
		2.1.3 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	B	0,3	A A	H R
		2.1.4 Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.	I	0,4	A A	H R

deportivas. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura.	1- Componer y presentar composiciones individuales o colectivas, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. Valoración: 0,5 puntos.	4.1.1 Elabora y pone en práctica composiciones de tipo expresivo y/o artístico o rítmico.	B	1	C C	E x M
		4.1.2 Ajusta sus acciones a la intencionalidad de las composiciones, utilizando adecuadamente y de forma creativa los distintos recursos y técnicas.	B	0,3	C C	H R
		4.1.3 Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.	I	0,2	C C	
	3- 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. Valoración: 0,5 puntos.	5.3.1 Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físico-deportivas.	B	0,2	S I	O D
	5.3.2 Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el equipo personal, los materiales y los espacios de práctica.	B	0,1	SI	O D	

UNIDAD 6: BALONMANO.						
Bloque 2 : Juegos y deportes Bloque 5 Actitudes valores y normas.	2º trimestre: enero	7 sesiones	P o n d e r a c i	CO MP	Ins. Ev	
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE				

			ón			
<p>Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores.</p> <p>Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones grupales y sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación en contextos de práctica variados.</p> <p>Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p> <p>Valoración: 1 punto.</p>	2.1.1 Ajusta la realización de los aspectos técnicos de la modalidad a los factores presentes en la práctica y, según casos, a las intervenciones del resto de los participantes.	I	AA	OD	
		2.1.2 Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.	I	AA	Ex T	
		2.1.4 Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.	I	AA	HR	
	<p>2- Resolver situaciones motrices de oposición y de colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p> <p>Valoración: 1 punto.</p>	<p>4- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la</p>	2.2.1 Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.	B	AA	Ex T
			2.2.2 Selecciona y aplica los recursos tácticos individuales y/o grupales y colectivos apropiados en función de los condicionantes presentes en el juego con el fin de cumplir el objetivo de la acción de juego.	B	AA	HR
			2.2.3 Coordina las acciones motrices propias con la de sus compañeros y compañeras y cumple con su función para conseguir el objetivo de la acción motriz, poniendo en práctica aspectos tácticos grupales y colectivos de la modalidad.	B	CS	HR
			2.2.4 Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.	B	AA	HR
			2.2.7 Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.	B	AA	HR
			5.4.1 Diseña y pone en práctica de forma	I	AA	TR

	sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. Valoración: 0,5 puntos.	autónoma y habitual calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma, atendiendo a las características de la parte principal de la sesión.				
--	--	---	--	--	--	--

UNIDAD 7 BEISBOL						
Bloque	2º trimestre: febrero	4 sesiones	P o n d e r a c i ó n	CO MP	Ins. Ev	
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE				
<p>Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores.</p> <p>Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones grupales y sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación en contextos de práctica variados.</p> <p>Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.</p> <p>Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. Valoración: 1 punto.</p>	2.1.2 Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.	I	AA	Ex T	
		2.1.3 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	B	AA	HR	
	2.1.4 Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.	I	AA	HR		
	2.2.3 Coordina las acciones motrices propias con la de sus compañeros y compañeras y cumple con su función para conseguir el objetivo de la acción motriz, poniendo en práctica aspectos tácticos grupales y colectivos de la modalidad.	B	CS			
	<p>2- Resolver situaciones motrices de oposición y de colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos. Valoración: 1 punto.</p>	2.2.4 Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.	B	AA	HR	

UNIDAD 8 : HÁBITOS SALUDABLES Y ALIMENTACIÓN

Bloque 1 Condición física	2º trimestre: febrero	1 sesión	P o n d e r a c i ó n	CO MP	Ins. Ev
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
<p>Composición corporal, balance energético y dieta equilibrada. Análisis de los propios hábitos de alimentación.</p> <p>Metabolismo energético y actividad física.</p>	<p>1- 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>Valoración: 1 punto.</p>	1.1.3 <i>Elabora sencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus características y necesidades personales.</i>	I	AA	TR
		1.1.4 <i>Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad física.</i>	B	AA	TR
		1.1.5 Muestra una actitud crítica ante las interpretaciones erróneas que de la imagen corporal y de la actividad física se pueden dar en la sociedad actual y los desequilibrios que estas generan (anorexia, bulimia, vigorexia, consumo de sustancias dopantes) argumentando sus opiniones.	B	CS	TR
		1.1.6 Relaciona hábitos como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco con sus efectos sobre la condición física y la salud.	B	AA	TR
		1.1.7 Realiza propuestas saludables que puedan contrarrestar los efectos que determinados hábitos perjudiciales tienen sobre la salud.	B	AA	TR

	<p>1. Analizar críticamente el fenómeno físico-deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</p> <p>Valoración: 0,5 puntos.</p>	5.1.1 Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde un punto de vista cultural, de mejora personal, de disfrute y de relación con los demás.	I	AA	TR
		5.1.2 Muestra actitudes de deportividad manteniendo una actitud crítica con los comportamientos antideportivos y discriminatorios tanto desde el papel de participante como de espectador.	B	CS	OD
		5.1.3 Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades, respetando los niveles de competencia <i>motriz y otras diferencias</i> .	B	CS	OD

3ª EVALUACIÓN

UNIDAD 9 BALONCESTO					
Bloque 2 : Juegos y deportes	2º trimestre: marzo	7 sesiones	P o n d e r a c i ó n	CO MP	Ins. Ev
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en	1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico-deportivas	2.1.3 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	HR

<p>los cursos anteriores.</p> <p>Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones grupales y sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación en contextos de práctica variados.</p> <p>Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.</p>	propuestas, con eficacia y precisión.	2.1.4 Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.	I	AA	HR
	Valoración: 1,5 puntos.	2.2.2 Selecciona y aplica los recursos tácticos individuales y/o grupales y colectivos apropiados en función de los condicionantes presentes en el juego con el fin de cumplir el objetivo de la acción de juego.	B	AA	HR
	2- Resolver situaciones motrices de oposición y de colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	2.2.3 Coordina las acciones motrices propias con la de sus compañeros y compañeras y cumple con su función para conseguir el objetivo de la acción motriz, poniendo en práctica aspectos tácticos grupales y colectivos de la modalidad.	B	CS	HR
	Valoración: 1 punto.	2.2.4 Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.	B	A A	HR
		2.2.7 Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.	B	0 , 2	A A HR

UNIDAD 10 DEPORTES DE NATURALEZA						
Bloque	3º trimestre: abril	4 sesiones	P o n d e r a c i ó n	V a l o r	C O M P	I n s. E v
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE				

<p>Profundización de las técnicas de al menos una de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas en cursos anteriores utilizando los recursos del propio centro y, si hay posibilidad, el entorno próximo y en otros entornos.</p> <p>Análisis del entorno natural y de las posibilidades de desarrollar actividades físico-deportivas en el mismo, que satisfagan las necesidades y gustos del alumnado y que puedan ser aplicadas de forma autónoma en su tiempo libre.</p> <p>Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de pistas (geocatching), consultas meteorológicas,....</p> <p>Análisis del impacto medioambiental que las distintas actividades físico-deportivas en el medio natural tienen sobre el entorno, fomentando una actitud crítica ante estos problemas y de compromiso con la mejora con el medio ambiente.</p>	<p>1. Profundizar en el conocimiento de las actividades físico-deportivas en el medio natural, reconociendo el impacto ambiental, económico y social de su aplicación y reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida y en el entorno.</p> <p>Valoración: 1 punto.</p>	3.1.1 Realiza propuestas de aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural que puedan suponer una opción personal de práctica física en el tiempo de ocio y de mejora de la salud.	I	0,2	C M	T R
		3.1.2 Resuelve situaciones de práctica relacionadas con la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales, ajustándose en todo momento a las circunstancias de aplicación.	I	0,2	C M	O D
		3.1.3 Reflexiona sobre el impacto ambiental, económico y social que la aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tiene sobre el entorno y en las formas de vida, mostrando actitudes de conservación y protección del medio ambiente.	B	0,6	C M	T R

UNIDAD 11: DEPORTES ALTERNATIVOS. ULTIMATE						
Bloque2. Juegos y deportes	3º trimestre: mayo	4 sesiones	P o n d e r a	C O M P	Ins. Ev	
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE				

			c i ó n		
Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.	2.1 Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico - deportivas propuestas, con eficacia y precisión. Valoración: 1,5 puntos.	2.1.1 Ajusta la realización de los aspectos técnicos de la modalidad a los factores presentes en la práctica y, según casos, a las intervenciones del resto de los participantes.	I	A A	HR
		2.1.2 Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.	I	A A	HR
		2.1.3 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	B	A A	HR
		2.1.4 Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.	I	A A	HR
	2. Resolver situaciones motrices de oposición y de colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos. Valoración: 1 punto.	2.2.1 Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.	B	A A	Ex T
		2.2.2 Selecciona y aplica los recursos tácticos individuales y/o grupales y colectivos apropiados en función de los condicionantes presentes en el juego con el fin de cumplir el objetivo de la acción de juego.	B	A A	HR

UNIDAD 12 Pruebas Físicas					
Bloque 1: Condición Física.	3º trimestre: mayo	8 sesiones	P o n d	C o m p	Ins. Ev
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			

1.4- Puesta en práctica sistemática y autónoma de pruebas de valoración en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones para la mejora de su condición física.	2- 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. Valoración: 2 puntos.	1.2.1 Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.	B	CM	HR
		1.2.7. Alcanza los objetivos de desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud planteados en su programa de <i>actividades</i> .	I	CM	TR

UNIDAD: ACTITUDES, VALORES Y NORMAS.						
ELEMENTOS COMUNES A TODAS LAS EVALUACIONES						
Bloque 5 Actitudes, valores y normas. Elementos comunes	Todos los trimestres		P o n d e r a c i ó n		COM P	Ins. E
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE				
Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura.	1. Analizar críticamente el fenómeno físico-deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. Valoración: 1 punto.	5.1.2 Muestra actitudes de deportividad manteniendo una actitud crítica con los comportamientos antideportivos y discriminatorios tanto desde el papel de participante como de espectador.	B		AA	OD
		5.1.3 Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades, respetando los niveles de competencia <i>motriz</i>	B		CS	OD

		<i>y otras diferencias.</i>			
	<p>2- <i>Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal y de responsabilidad en su relación con los demás.</i></p> <p>Valoración: 1 punto.</p>	5.2.1 Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica.	B		CS OD
		5.2.2 Muestra compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.	B		AA OD
		5.2.3 Acepta con responsabilidad su función en el grupo, realizando propuestas y aportaciones, aceptando y valorando las de los demás y demostrando su capacidad de diálogo y argumentación para llegar a acuerdos.	B		CS OD

1ª Evaluación

U.D. Nº1 Condición Física (8 sesiones)

SABERES	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
Vida activa y saludable	1	1.2	Hoja de registro	4 puntos

U.D. Nº 2: Bádminton (8 sesiones)

SABERES	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
Resolución de problemas en situaciones motrices	2	2.2 2.3	Hoja de observación Prueba motriz	4 puntos

U.D. Nº 3: Juegos y deportes adaptados.

SABERES	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	4	4.1	Hoja de observación	2 puntos

2ª Evaluación

U.D. Nº 4: Primeros auxilios y lesiones deportivas

SABERES	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
Vida activa y saludable	1	1.3	Cuestionario Trabajo monográfico	1 punto

U.D. Nº 5: Atletismo

SABERES	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
Resolución de problemas en situaciones motrices	4	4.1	Cuestionario Trabajo monográfico	3 puntos

U.D. N.º 6: Programa autónomo de acondicionamiento físico

SABERES	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
Organización y gestión de la actividad física	1	1.1 1.2	Trabajo monográfico	4 puntos

U.D. N.º 7: Actividades en el medio natural.

SABERES	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
Interacción eficiente y sostenible con el entorno	5	5.1 5.2	Cuestionario Trabajo monográfico	2 puntos

3ª Evaluación

U.D. N.º 8: Baile: Baile latino. Coreografía grupal.

SABERES	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
Manifestaciones de la cultura motriz	4	4.1 4.2	Hoja de observación Prueba motriz	4 puntos

U.D. N.º 9: Deportes alternativos. Ringo, Balonkorf y Tchoukball

SABERES	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
Resolución de problemas en situaciones motrices	4	4.1	Cuestionario Trabajo monográfico	3 puntos

U.D. N °10: Esgrima

SABERES	COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	VALORACIÓN
Resolución de problemas en situaciones motrices	4	4.1	Hoja de registro Trabajo monográfico	3 puntos