

EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO.		1º TRIMESTRE	
1º TRIMESTRE BLOQUE 1: Actividades físico deportivas individuales en el medio estable.			
Contenidos	Criterios evaluación	Estándares/Competen	Instrumentos eva/crite calificación
<p><b>Bloque 1</b></p> <p><b>ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS INDIVIDUALES EN EL MEDIO ESTABLE.</b></p> <p><b>Modalidades de atletismo.</b></p> <p>Carrera de velocidad</p> <p>Salto de longitud</p> <p>Lanzamiento de jabalina adaptado</p>	<p>Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundame técnicos y habilidades específicas, c actividades físico-deportivas propu en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico. c) e)</p>	<p>Realización de prueba prácticas sobre los contenidos realizados en clase.</p> <p>Cada prueba computar el 40% del total del va de la parte práctica de asignatura.</p>
		<p>Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad. c) e)</p>	
		<p>Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad. c) e)</p>	
		<p>Formas de evaluar el nivel técnico en la carrera de velocidad. c) e)</p>	
		<p>Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación. c) e) a)</p>	
		<p>Autovaloración, autoimagen y autoestima asociadas a los aprendizajes de actividades físico deportivas individuales. El sentimiento de</p>	

		logro. a) c) e)	
<p><b>Bloque 2</b></p> <p>DEPORTES DE ADVERSARIO</p> <p><b>Bádminton</b></p> <p><b>Tenis de mesa</b></p>	<p>Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias adecuadas en función de los estímulos relevantes</p> <p>. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. a) c) e)	Realización de pruebas prácticas sobre los contenidos realizados en clase.
		Adapta las habilidades básicas para la adquisición de habilidades específicas, adaptándolas a los nuevos elementos perceptivos y de ejecución. a) c) e)	Cada prueba computará para el 40% del total del valor de la parte práctica de la asignatura.
		Utiliza los elementos de percepción y ejecución para la resolución de problemas motores propios de los deportes individuales y colectivos. a) c) e)	Realización de pruebas teóricas que computará para el 20% del total de la parte teórica.
		Practica juegos y deportes respetando las normas y reglas básicas de juego. a) c) e)	
		Desarrolla las técnicas básicas en la práctica de juegos y deportes. a) c) e)	

<p><b>Bloque 3</b></p> <p>ACTIVIDADES DE COLABORACIÓN OPOSICIÓN</p> <p><b>Balonmano</b></p> <p><b>Hockey</b></p>	<p>Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. c) e)</p>	<p>Realización de pruebas prácticas sobre los contenidos realizados en clase.</p> <p>Cada prueba computará el 40% del total del valor de la parte práctica de asignatura.</p>
	<p>Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>Adapta las habilidades básicas para la adquisición de habilidades específicas, adaptándolas a los nuevos elementos perceptivos y de ejecución. c) e)</p>	<p>Realización de pruebas teóricas que computará para el 20% del total de la parte teórica.</p>
		<p>Utiliza los elementos de percepción y ejecución para la resolución de problemas motores propios de los deportes individuales y colectivos. c) e)</p>	
		<p>Practica juegos y deportes respetando las normas y reglas básicas de juego. a)</p>	
		<p>Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. a) c) e)</p>	

		<p>Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. c) e)</p>	
		<p>Identifica las capacidades físicas básicas y relacionarlas con el tipo de actividad que desarrolle. c) e)</p>	
		<p>Mejora su condición física general, respecto a la situación inicial de partida. e)</p>	
		<p>Demuestra implicación y esfuerzo en el trabajo de la capacidad de resistencia aeróbica, velocidad, fuerza y flexibilidad. a) e)</p>	
		<p>Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. e)</p>	
		<p>Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. c) e)</p>	
		<p>Selecciona actividades adecuadas para cada fase del calentamiento general. e)</p>	

		Coopera con sus compañeros en juegos y deportes colectivos para conseguir los objetivos establecidos. a)	
		Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. a)	
		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. a)	
<b>Bloque 4</b> ACTIVIDADES EN MEDIO NO ESTABLE  <b>senderismo</b>	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	Distingue e interpreta correctamente las señales de un recorrido de rastreo sencillo. c) e) d)	Realización de pruebas prácticas sobre los contenidos realizados en clase.  Cada prueba computará el 40% del total del valor de la parte práctica de la asignatura.
		Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas. c) e)	Realización de pruebas teóricas que computará para el 20% del total de la parte teórica.
<b>Bloque 5</b> ACTIVIDADES ARTÍSTICO EXPRESIVAS	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. b) c) e)	Realización de pruebas prácticas sobre los contenidos realizados en clase.  Cada prueba computará el 40% del total del valor de la parte práctica de la asignatura.
		Utiliza las técnicas básicas de expresión para comunicarse con los demás. a) b)	

		Mejora en la utilización y aplicación de elementos básicos de la expresión corporal. b) c) e)	Realización de pruebas teóricas que computan para el 20% del total de la parte teórica.
		Participa activamente en actividades de expresión en grupo. a) b)	
		Adapta su ejecución a la de sus compañeros en la práctica de ejercicios de ritmo sencillos. a) b)	
<b>Bloque 6</b>  <b>SALUD</b>	<p>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 relacionándolos con la salud.</p> <p>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>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>Muestra conductas saludables positivas en su práctica física. a) e)</p> <p>Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. c) b) e)</p> <p>Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. c) e)</p> <p>Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. c) e)</p>	<p>Realización de pruebas prácticas sobre los contenidos realizados en clase.</p> <p>Cada prueba computa el 40% del total del valor de la parte práctica de la asignatura.</p> <p>Realización de pruebas teóricas que computan para el 20% del total de la parte teórica.</p>

		Identifica las capacidades físicas básicas y relacionarlas con el tipo de actividad que desarrolle. c) e)	
		Mejora su condición física general, respecto a la situación inicial de partida. c) e)	
		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. c) e)	
		Muestra conductas saludables positivas en su práctica física. a) c) e)	
		Conoce la correcta actitud postural: de pie, sentado, tumbado. c) e)	
		Muestra una adecuada higiene corporal en la práctica de actividades físicas. a) c) e)	
<p><b>Bloque 7</b></p> <p><b>HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN DURANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA.</b></p> <p><b>Hidratación</b></p> <p><b>Alimentación</b></p>	<p>Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p> <p>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 relacionándolos con la salud.</p>	<p>Muestra conductas saludables positivas en su práctica física. a) c) e)</p> <p>Conoce los conceptos básicos en cuanto a necesidades de alimentación e hidratación para la realización de actividad física. a) c) e)</p>	<p>Realización de pruebas prácticas sobre los contenidos realizados en clase.</p> <p>Cada prueba computará el 40% del total del valor de la parte práctica de la asignatura.</p> <p>Realización de pruebas teóricas que computará para el 20% del total de la parte teórica.</p>

<p><b>BLOQUE 8</b></p> <p><b>JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS.</b></p> <p><b>Juegos alternativos.</b></p>	<p>Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos y la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>Practica juegos y deportes respetando las normas y reglas básicas de juego. a)</p>	<p>Realización de pruebas prácticas sobre los contenidos realizados en clase.</p> <p>Cada prueba computará el 40% del total del valor de la parte práctica de la asignatura.</p>
		<p>Coopera con sus compañeros en juegos y deportes colectivos para conseguir los objetivos establecidos. a) e)</p>	
		<p>Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. a)</p>	
		<p>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. a)</p>	