IES JOVELLANOS DE GIJÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO 2022-2023
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL NIVEL
EDUCATIVO
CUARTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
OBLIGATORIA

Índice

1.- Organización de contenidos y criterios de evaluación. Organización, secuenciación y temporalización de los contenidos del currículo y de los criterios de evaluación asociados en cada uno de los cursos. Página 1

1.1 Organización de contenidos y criterios de evaluación Página 1

1.2) Organización secuenciación y temporalización de los contenidos del currículo y de los criterios de evaluación asociados en cada uno de los cursos. Página 1

1.2.1 Temporalización de los contenidos. Página 34

1.- Organización de contenidos y criterios de evaluación. Organización, secuenciación y temporalización de los contenidos del currículo y de los criterios de evaluación asociados en cada uno de los cursos.

1.1 Organización de contenidos y criterios de evaluación. Estos elementos curriculares se muestran relacionados en el Mapa Curricular de la materia para el nivel de cuarto de ESO que sigue a continuación. Estos elementos están extraídos del Decreto 43/2015, de 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la educación Secundaria.

DESARROLLO CURRICULAR DE LA MATERIA PARA EL NIVEL DE CUARTO DE ESO			
BLOQUE CONTENIDO	CRITERIO EVALUACIÓN	INDICADORES	ESTANDARES
<p>3Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables</p> <p>B.1.1 Hábitos de vida saludables: actividad física, alimentación e hidratación, educación postural y descanso.</p> <p>B.1.2 Actividad física y salud. Identificación de las características de una actividad física saludable e incorporación a los hábitos personales.</p> <p>B.1.3 Alimentación y nutrición. Vinculación con el ejercicio físico y los aparatos y sistemas del cuerpo humano implicados.</p> <p>B.1.4 Relación entre la alimentación y las necesidades de aporte energético durante la realización de actividad física.</p> <p>B.1.5 Valoración y autonomía en las pautas alimentarias básicas: momentos de ingesta,</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p>	<p>1.1 Realizar, con eficacia, seguridad y precisión, tareas de ejecución con los elementos técnicos del deporte o actividad planteada.</p> <p>1.2 Valorar en la práctica el condicionante que supone la existencia de compañeros, compañeras y contrincantes en la elección de los elementos técnicos.</p> <p>1.3 Aplicar y ajustar progresivamente el desarrollo técnico a situaciones deportivas o de práctica real.</p> <p>1.4 Llevar a cabo, con eficacia y precisión, actividades deportivas individuales, colectivas y de adversario para desarrollar diferentes elementos técnicos con condicionantes variables.</p> <p>1.5 Comprender la importancia de una práctica segura, reflexionando sobre las variables que pueden hacer peligrar dicha seguridad (medio, factores de la actividad, etc.).</p> <p>1.6 Conocer los juegos y deportes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. • Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. • Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.

<p>adaptación a la demanda energética personal y alimentos según recomendaciones establecidas.</p>		<p>tradicionales del Principado de Asturias, especialmente los más arraigados en el concejo y desarrollar algunos de ellos valorando sus características técnicas y de ejecución.</p>	
<p>B.1.6 Incorporación a la rutina personal de hábitos de hidratación saludable en función de las necesidades.</p> <p>B.1.7 Análisis práctico de las formas posturales más frecuentes, educación e importancia.</p> <p>B.1.8 Aplicación de técnicas de relajación y respiración de forma autónoma y valoración para la gestión de emociones de la vida cotidiana.</p> <p>B.1.9 Tratamiento adecuado de momentos de descanso, su importancia e incidencia sobre la salud, y en la propia mejora de la condición física.</p> <p>B.1.10 Hábitos negativos y efectos contra nuestra condición física y nuestra salud: sedentarismo, consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.</p> <p>B.1.11 Seguridad y actividad física desde el uso adecuado de espacios, materiales e indumentaria.</p> <p>B.1.12 Identificación de las lesiones deportivas más frecuentes y protocolos de</p>	<p>2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.</p>	<p>2.1 Reconocer las técnicas que conforman una composición de carácter artístico-expresivo.</p> <p>2.2 Seleccionar las técnicas más apropiadas para la elaboración personal de una composición artístico-expresiva en función del objetivo.</p> <p>2.3 Diseñar o seguir de forma pautada una temática que condicione el desarrollo de la composición.</p> <p>2.4 Valorar desde la práctica la importancia del espacio, el tiempo, el ritmo y, de darse el caso, la música, como elementos en un montaje artístico-expresivo.</p> <p>2.5 Ajustar sus acciones a los componentes espaciales, temporales y de intensidad en una elaboración individual entendiendo la música como un componente más.</p> <p>2.6 Participar activamente en el diseño y realización de un montaje artístico expresivo, adoptando decisiones, aceptando propuestas y respetando los diferentes puntos de vista como parte de un colectivo.</p> <p>2.7 Autoevaluar o coevaluar los resultados finales reflexionando críticamente sobre los</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. • Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás. • Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.

<p>actuación básica ante las mismas.</p> <p>B.1.13 Aplicación autónoma de medidas de seguridad y actuación ante accidentes y otras lesiones comunes (quemaduras, heridas, etc.). La técnica de reanimación cardiopulmonar básica (RCP).</p> <p>Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor</p> <p>B.2.1 Práctica de actividades físico-deportivas y su relación con la salud. Aparatos y sistemas implicados y su adaptación.</p> <p>B.2.2 Desarrollo o mantenimiento de la condición física, desde un punto de vista saludable, tomando como referencia la valoración personal.</p> <p>B.2.3 Autonomía en la realización y puesta en marcha de programas sencillos de actividad física basados en las capacidades físicas más relacionadas con la salud, respetando y aplicando los principios de una correcta preparación.</p> <p>B.2.4 Actividad física saludable en nuestro tiempo libre. Propuestas de participación activa.</p>	<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p>	<p>mismos.</p> <p>3.1 Aplicar estrategias específicas, en los deportes de adversario planteados, en situaciones de defensa, contrarrestando o anticipándose a las acciones del o de la contrincante.</p> <p>3.2 Aplicar estrategias específicas, en los deportes colectivos planteados, en situaciones de defensa, contrarrestando o anticipándose a las acciones del o de la contrincante y coordinándose con sus compañeros y compañeras.</p> <p>3.3 Resolver con eficacia, en los deportes de adversario planteados, situaciones de ataque, desarrollando estrategias y acciones motrices en función de los factores y variables presentes (medio, rivales, etc.).</p> <p>3.4 Resolver con eficacia, en los deportes colectivos planteados, situaciones de ataque, desarrollando estrategias y acciones motrices tácticas en función de los factores y variables presentes (integrantes del equipo, medio, rivales, etc.).</p> <p>3.5 Comprender las diferentes variables que puede tener una acción de juego para, desde ellas, elegir la más ventajosa sobre el contrario.</p> <p>3.6 Aplicar variables tácticas diversas en acciones de juego reflexionando justificadamente sobre su resultado final.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. • Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes. • Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario. • Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones. • Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. • Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.
--	---	--	--

<p>B.2.5 Las fases de activación y recuperación en una sesión. Importancia, características y variables que condicionan su desarrollo.</p> <p>B.2.6 Selección, diseño y aplicación de tareas para trabajos de calentamiento y vuelta a la calma. Análisis de las diferentes posibilidades.</p> <p>B.2.7 Autonomía en la puesta en marcha de las fases de activación y recuperación en función de las variables planteadas.</p> <p>B.2.8 Los test de condición físico-motriz como herramienta informativa para valorar procesos de mejora.</p> <p>Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos</p> <p>B.3.1 Realización adecuada de los diferentes elementos técnicos en los deportes planteados.</p> <p>B.3.2 Aplicación y uso eficaz de los elementos técnicos en situaciones progresivas de juego real, con o sin compañeros o compañeras, rivales, o con modificación de otras variables (espacio, tiempo, etc.).</p> <p>B.3.3 Juegos y deportes tradicionales asturianos. Valoración en el arraigo cultural</p>		<p>3.7 Diseñar y valorar las disposiciones previas o sistemas de juego en la actividad planteada, pudiendo modificarlas en base a su desarrollo, de manera individual o como propuesta de un equipo.</p> <p>3.8 Demostrar, en situaciones de juego, y saber aplicar de manera autónoma, los aspectos reglamentarios básicos de los deportes trabajados en el curso.</p> <p>3.9 Reflexionar, autoevaluar o coevaluar la mejora en el desarrollo de los deportes planteados, valorando el interés, capacidad de esfuerzo y respetando los diferentes niveles de práctica.</p> <p>3.10 Desarrollar juegos y deportes tradicionales asturianos y especialmente los más arraigados en el concejo, conociendo y aplicando sus características tácticas y reglamentarias.</p> <p>3.11 Llevar a cabo situaciones competitivas con los juegos y deportes tradicionales asturianos, trabajados en clase, preferentemente los conocidos en cursos anteriores.</p>	
	<p>4. 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>4.1 Reconocer y valorar los elementos claves para una vida saludable: alimentación e hidratación, actividad física, educación postural y descanso.</p> <p>4.2 Reflexionar sobre la relación entre actividad física y salud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva. • Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los

<p>del contexto autonómico. Especificidades en nuestro concejo. Desarrollo de algunos juegos o deportes.</p> <p>B.3.4 Uso y aplicación eficaz de estrategias defensivas en los deportes planteados con variaciones en la colaboración, oposición, espacios, tiempos, etc.</p> <p>B.3.5 Resolución adecuada de situaciones de ataque ante diferentes variaciones tácticas (en la colaboración, oposición, espacios, tiempos, etc.).</p> <p>B.3.6 Reflexión previa al juego o deporte planteado de diferentes decisiones estratégicas. Los sistemas de juego y su importancia en la organización en los deportes colectivos.</p> <p>B.3.7 Aplicación de diferentes propuestas tácticas y estratégicas en progresivas situaciones de juego real conociendo las reglas propias de cada deporte.</p> <p>B.3.8 Valoración del desarrollo personal y de los compañeros y las compañeras, por encima del resultado obtenido, así como del esfuerzo en el progreso.</p> <p>B.3.9 Práctica real de los juegos y deportes tradicionales asturianos planteados en clase.</p>		<p>4.3 Conocer y vivenciar las características de una actividad física con enfoque saludable, planteando estrategias para incorporarla a su rutina diaria.</p> <p>4.4 Identificar desde la práctica formas posturales correctas en actividades comunes tratando de adaptarlas a nuestro desarrollo personal.</p> <p>4.5 Asociar la relación entre tonificación y flexibilidad en la actitud postural, practicando ejercicios de compensación por las actitudes posturales más frecuentes.</p> <p>4.6 Identificar los hábitos negativos para nuestra salud analizando sus efectos: sedentarismo, consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.</p> <p>4.7 Debatir sobre los hábitos negativos y su componente e influencia social.</p> <p>4.8 Reflexionar sobre los hábitos negativos y sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>4.9 Valorar la necesidad de unas pautas alimentarias básicas y su relación con las necesidades energéticas.</p> <p>4.10 Analizar los momentos mínimos de alimentación y la necesidad de incorporarlos en su día a día (desayuno, tentempié, almuerzo, merienda y cena).</p> <p>4.11 Reconocer y cuantificar, desde un análisis personal y las recomendaciones establecidas, los alimentos básicos en</p>	<p>efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. • Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.
--	--	--	--

<p>B.3.10 Los campeonatos deportivos como forma de organización competitiva. Variables y sistemas para el diseño.</p> <p>B.3.11 Diseño y planificación, en equipos, de un torneo deportivo con un enfoque real de su contexto.</p> <p>B.3.12 Responsabilidad en la educación para el mantenimiento y consumo de los materiales deportivos comunes.</p> <p>B.3.13 Deporte recreativo y deporte competitivo: diferencias desde la práctica.</p> <p>B.3.14 La competición deportiva como elemento cultural, educativo, integrador y saludable. Participación en competiciones de nuestro entorno.</p>		<p>relación con la salud y sus necesidades de ingesta, promoviendo actitudes de aplicación personal.</p> <p>4.12 Relacionar el incremento en la ingesta de alimentos con la realización de actividad física.</p> <p>4.13 Presentar propuestas alimenticias para antes y después de la actividad física.</p> <p>4.14 Valorar la importancia de la hidratación e incorporarla a la rutina diaria.</p> <p>4.15 Analizar críticamente diferentes bebidas en nuestra dieta relacionándolas con la salud.</p> <p>4.16 Entender el descanso como una parte fundamental de una vida saludable, cuantificándolo y buscando aplicar pautas básicas a su rutina diaria.</p>	
<p>B.3.15 Relaciones deportivas basadas en el buen trato y el juego limpio. Aplicación a otro tipo de relaciones en la vida cotidiana (familia, amistades, pareja, etc.).</p> <p>B.3.16 Los deportes en los medios de comunicación. Análisis crítico de su tratamiento y arraigo social.</p> <p>B.3.17 Los comportamientos antideportivos de espectadores, espectadoras y deportistas:</p>	<p>5. 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>5.1 Identificar las capacidades físicas básicas en diferentes actividades físicas, valorando el grado de implicación de cada una de ellas.</p> <p>5.2 Diferenciar los principales tipos de capacidades físicas básicas más relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.</p> <p>5.3 Reflexionar sobre la importancia de las capacidades físicas básicas y su implicación en una actividad física saludable desde el análisis de los aparatos y sistemas del cuerpo humano y su adaptación.</p> <p>5.4 Conocer el funcionamiento de las</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física. • Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. • Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades. • Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.

<p>violencia, dopaje, etc.</p> <p>Bloque 4. Actividades de adaptación al entorno y al medio natural</p> <p>B.4.1 Actividades físicas en el medio natural del Principado de Asturias. Análisis de las posibilidades que ofrece nuestro entorno: urbano, rural, vial, etc. Relación con la salud.</p> <p>B.4.2 Las actividades físicas en el medio natural y su importancia a nivel económico y social en el contexto autonómico. El turismo activo.</p> <p>B.4.3 Uso adecuado, hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente en las diferentes actividades que, en el entorno más próximo o en el medio natural, se lleven a cabo durante el curso.</p> <p>Bloque 5. Actividades corporales de ritmo y expresión</p> <p>B.5.1 Elaboración y puesta en marcha de un montaje de carácter artístico–expresivo. Técnicas que pueden conformar un montaje.</p> <p>B.5.2 Ajuste del desarrollo del montaje a la temática y a los diferentes componentes a tener en cuenta.</p>		<p>principales estructuras del aparato locomotor y su implicación en la actividad motriz.</p> <p>5.5 Elaborar y llevar a cabo programas sencillos de actividad física basados en las capacidades físicas más relacionadas con la salud.</p> <p>5.6 Comprender los principales principios del entrenamiento en su relación con la planificación de actividades físicas aplicándolos a sus programas personales.</p> <p>5.7 Distinguir desde la práctica, y entender la importancia, de las variables del entrenamiento: intensidad y volumen.</p> <p>5.8 Utilizar herramientas básicas para controlar los niveles óptimos de intensidad y volumen: ritmos, frecuencia cardíaca, tiempos, distancias, etc.</p> <p>5.9 Llevar a cabo, de manera autónoma, test de condición físico-motriz como herramienta informativa para valorar los procesos de mejora personal.</p> <p>5.10 Investigar sobre las diferentes posibilidades de actividad física que nos ofrece el entorno: instalaciones, clubes, etc.</p> <p>5.11 Participar en diferentes actividades y competiciones deportivas, aprovechando la oferta del entorno desde un prisma saludable con independencia del resultado.</p>	
	6. Diseñar y realizar las fases de	6.1 Comprender la importancia de un	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características

<p>B.5.3 Tareas y roles grupales en el diseño y realización de un montaje colectivo.</p> <p>B.5.4 Observación y evaluación del resultado mediante unas pautas objetivas.</p> <p>Bloque 6. Elementos comunes</p> <p>B.6.1 Desarrollo de trabajos grupales en diferentes contenidos del curso desde la participación activa, el respeto y valoración ante las aportaciones de otras personas y la asunción de roles.</p> <p>B.6.2 Mejora de las habilidades comunicativas como medio de transmisión de ideas y conocimientos, en grupos de trabajo o ante situaciones de hablar en público.</p> <p>B.6.3 Búsqueda y selección de información en diferentes fuentes.</p> <p>B.6.4 La Educación Física y sus posibilidades académicas y profesionales futuras. Gestión y transmisión de la información útil para el alumnado.</p> <p>B.6.5 Utilización activa y crítica de las tecnologías de la información y comunicación como fuente de obtención, selección y transmisión de la información en su amplitud de</p>	<p>activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p>	<p>calentamiento y de la vuelta a la calma en su vinculación con la salud.</p> <p>6.2 Valorar la implicación que pueden provocar en el desarrollo de un calentamiento o vuelta a la calma variables como la actividad principal, u otros factores (meteorología, ciclo circadiano, arousal, etc.).</p> <p>6.3 Seleccionar o diseñar razonadamente ejercicios apropiados para trabajos de calentamiento y vuelta a la calma en función de la actividad principal, explicando sus acciones y realizándolos de manera autónoma.</p> <p>6.4 Realizar con autonomía actividades variadas de relajación, respiración o gimnasia suaves en el aula como parte de la actividad fundamental de la sesión o de su vuelta a la calma.</p> <p>6.5 Llevar a cabo ante otras personas exposiciones individuales o por pequeños grupos de actividades de activación o recuperación.</p> <p>6.6 Incluir, en las diferentes sesiones del curso que lo demanden, rutinas donde los alumnos y las alumnas apliquen actividades de activación y recuperación.</p>	<p>que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal. • Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.
	<p>7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la</p>	<p>7.1 Conocer los principales sistemas de emparejamiento en la organización de un torneo deportivo (sistema liga, copa, mixto, etc.).</p> <p>7.2 Comprender las diferentes variables que</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. • Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.

<p>formas.</p> <p>B.6.6 Uso de la expresión escrita, también a través de las tecnologías de la información y comunicación, como medio para transmitir ideas, hacer peticiones, etc. respetando en todo momento la corrección y adecuación al contexto.</p> <p>B.6.7 Uso progresivamente autónomo de las diferentes técnicas y aplicaciones que permitan planificar, gestionar, comunicar y compartir una información vinculada a la actividad física y la corporalidad.</p>	<p>celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las personas implicadas.</p>	<p>deben tomarse en cuenta en la elaboración de un campeonato o torneo deportivo: instalaciones, participantes, material, etc.</p> <p>7.3 Diseñar y planificar, de manera colectiva, un campeonato para una actividad deportiva vista en el curso, incluyendo los juegos y deportes tradicionales asturianos, en un contexto relevante (recreos, concejo, etc.), repartiendo y asumiendo roles y funciones.</p> <p>7.4 Valorar las opiniones de las demás personas asumiéndolas como propias en un trabajo de equipo.</p> <p>7.5 Presentar y aplicar en el contexto escolar, propuestas creativas y útiles para el uso y mantenimiento de los materiales propios de la Educación Física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.
	<p>8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</p>	<p>8.1 Valorar desde la práctica el deporte educativo o recreativo diferenciándolo del competitivo, analizar sus diferencias y respetar el nivel de competencia motriz de los compañeros y las compañeras mostrado en el aula.</p> <p>8.2 Entender y vivenciar la competición deportiva como un medio de salud y bienestar a todos los niveles con independencia del nivel alcanzado, participando en una actividad competitiva popular en el centro, concejo, etc.</p> <p>8.3 Reflexionar sobre el tratamiento que desde los medios de comunicación se hace</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. • Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás. • Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.

		<p>del deporte (jerarquías entre los deportes, sexismo, etc.), contrastándolo con el arraigo del deporte en la sociedad, en nuestro entorno, sus valores y cualidades positivas.</p> <p>8.4 Debatir y analizar críticamente diferentes comportamientos antideportivos en espectadores o espectadoras, y en participantes, excluyéndolos del ámbito escolar si se diera el caso.</p> <p>8.5 Debatir y analizar críticamente diferentes comportamientos positivos de juego limpio y negativos de tipo antideportivo que se dan en algunas prácticas dentro de las propias clases de Educación Física.</p> <p>8.6 Fomentar las relaciones deportivas basadas en el buen trato, impulsando su aplicación a otro tipo de relaciones en la vida cotidiana (familia, amistades, pareja, etc.).</p>	
	<p>9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.</p>	<p>9.1 Vincular las diferentes posibilidades de nuestro entorno con las actividades físicas que podemos desarrollar y su vinculación con la salud.</p> <p>9.2 Explorar las posibilidades que el medio natural del Principado de Asturias aporta a la actividad física, al turismo activo y a un modo de vida saludable.</p> <p>9.3 Analizar los efectos que una práctica inadecuada pueden causar en el entorno próximo o en el medio natural.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos. • Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. • Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

		<p>9.4 Realizar actividades en el entorno cercano o natural analizando su vinculación con la salud y adoptando actitudes de seguridad, conservación y protección del medio.</p>	
	<p>10. 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.</p>	<p>10.1 Reflexionar sobre los elementos que condicionan la seguridad de cualquier práctica de actividad físico deportiva (espacios, materiales e indumentaria), y promover un uso adecuado.</p> <p>10.2 Verificar las condiciones, previas a la práctica y durante la misma, que pueden alterar la seguridad.</p> <p>10.3 Responsabilizarse del uso, transporte y cuidado del material propio y común.</p> <p>10.4 Identificar las lesiones más frecuentes durante la práctica de actividades físico-deportivas como factor inherente a la misma.</p> <p>10.5 Diferenciar las principales lesiones óseas, articulares y musculares en base a su acción traumática y estructuras implicadas.</p> <p>10.6 Planificar acciones ante una lesión deportiva frecuente.</p> <p>10.7 Conocer las actuaciones básicas ante otras lesiones comunes: quemaduras, heridas, etc.</p> <p>10.8 Saber desarrollar los protocolos de actuación ante una situación de emergencia.</p> <p>10.9 Adquirir conocimientos, recursos y</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. • Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. • Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

		estrategias básicas sobre la técnica de reanimación cardiopulmonar.	
	11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones desconocidas.	<p>11.1 Elaborar estrategias de coordinación para llevar a cabo trabajos grupales participando activamente en los mismos.</p> <p>11.2 Utilizar la expresión oral como medio para transmitir ideas, conocimientos, etc. entendiendo la importancia que tiene para su desarrollo personal.</p> <p>11.3 Debatir sobre diferentes opciones del tema tratado y valorar positivamente otras aportadas por sus compañeros o compañeras.</p> <p>11.4 Reforzar y adoptar como suyos otros argumentos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. • Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.
	12. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	<p>12.1 Conocer desde la búsqueda activa diversas fuentes donde poder encontrar información relevante sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad.</p> <p>12.2 Reflexionar autónomamente sobre las cualificaciones y salidas profesionales vinculadas a la educación física y deportiva accesibles para el alumnado en este nivel.</p> <p>12.3 Seleccionar y valorar informaciones desde un análisis crítico fomentando la lectura y comprensión lectora.</p> <p>12.4 Entender las Tecnologías de la</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. • Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. • Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados

		<p>Información y la Comunicación como una importantísima fuente de información, analizando sus malos usos.</p> <p>12.5 Utilizar, desarrollando todas sus posibilidades didácticas, recursos tecnológicos al alcance del alumnado (dispositivos móviles, ordenadores, etc.).</p> <p>12.6 Conocer diferentes técnicas y aplicaciones que permitan planificar, gestionar, comunicar y compartir una información vinculada a la actividad física y al cuerpo.</p> <p>12.7 Utilizar la expresión escrita desde diferentes tareas, soportes y entornos apropiados para transmitir una información relacionada con los contenidos del curso.</p>	
--	--	---	--

1.2) Organización secuenciación y temporalización de los contenidos del currículo y de los criterios de evaluación asociados en cada uno de los cursos.

1.2.1. Organización de los contenidos por Unidades Didácticas

ELEMENTOS COMUNES A TODAS LAS UD	
CONTENIDOS (DEL DECRETO)	ESTÁNDARES
<p>B.6.1 Desarrollo de trabajos grupales en diferentes contenidos del curso desde la participación activa, el respeto y valoración ante las aportaciones de otras personas y la asunción de roles.</p> <p>B.6.2 Mejora de las habilidades comunicativas como medio de transmisión de ideas y conocimientos, en grupos de trabajo o ante situaciones de hablar en público.</p> <p>B.6.3 Búsqueda y selección de información en diferentes fuentes.</p> <p>B.6.4 La Educación Física y sus posibilidades académicas y profesionales futuras. Gestión y transmisión de la información útil para el alumnado.</p> <p>B.6.5 Utilización activa y crítica de las tecnologías de la información y comunicación como fuente de obtención, selección y transmisión de la información en su amplitud de formas.</p> <p>B.6.6 Uso de la expresión escrita, también a través de las tecnologías de la información y comunicación, como medio para transmitir ideas, hacer peticiones, etc. respetando en todo momento la corrección y adecuación al contexto.</p> <p>B.6.7 Uso progresivamente autónomo de las diferentes técnicas y aplicaciones que permitan planificar, gestionar, comunicar y compartir una información vinculada a la actividad física y la corporalidad.</p>	<p>CE8 • Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás. • Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador. <p>CE10 • Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. • Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas. <p>CE11 • Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo. <p>CE12 • Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. • Comunica y comparte información e ideas en los deportes y en entornos apropiados
EVALUACIÓN	
CRITERIO DE EVALUACIÓN	INDICADOR
8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal	8.1 Valorar desde la práctica el deporte educativo o recreativo diferenciándolo del competitivo, analizar sus diferencias y respetar el nivel de competencia motriz de los compañeros y las compañeras mostrado en el aula.

<p>entendida.</p>	<p>8.2 Entender y vivenciar la competición deportiva como un medio de salud y bienestar a todos los niveles con independencia del nivel alcanzado, participando en una actividad competitiva popular en el centro, concejo, etc.</p> <p>8.3 Reflexionar sobre el tratamiento que desde los medios de comunicación se hace del deporte (jerarquías entre los deportes, sexismo, etc.), contrastándolo con el arraigo del deporte en la sociedad, en nuestro entorno, sus valores y cualidades positivas.</p> <p>8.4 Debatir y analizar críticamente diferentes comportamientos antideportivos en espectadores o espectadoras, y en participantes, excluyéndolos del ámbito escolar si se diera el caso.</p> <p>8.5 Debatir y analizar críticamente diferentes comportamientos positivos de juego limpio y negativos de tipo antideportivo que se dan en algunas prácticas dentro de las propias clases de Educación Física.</p> <p>8.6 Fomentar las relaciones deportivas basadas en el buen trato, impulsando su aplicación a otro tipo de relaciones en la vida cotidiana (familia, amistades, pareja, etc.).</p>
<p>10. 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.</p>	<p>10.1 Reflexionar sobre los elementos que condicionan la seguridad de cualquier práctica de actividad físico deportiva (espacios, materiales e indumentaria), y promover un uso adecuado.</p> <p>10.2 Verificar las condiciones, previas a la práctica y durante la misma, que pueden alterar la seguridad.</p> <p>10.3 Responsabilizarse del uso, transporte y cuidado del material propio y común.</p> <p>10.4 Identificar las lesiones más frecuentes durante la práctica de actividades físico-deportivas como factor inherente a la misma.</p> <p>10.5 Diferenciar las principales lesiones óseas, articulares y musculares en base a su acción traumática y estructuras implicadas.</p> <p>10.6 Planificar acciones ante una lesión deportiva frecuente.</p> <p>10.7 Conocer las actuaciones básicas ante otras lesiones comunes: quemaduras, heridas, etc.</p> <p>10.8 Saber desarrollar los protocolos de actuación ante una situación de emergencia.</p> <p>10.9 Adquirir conocimientos, recursos y estrategias básicas sobre la técnica de reanimación cardiopulmonar.</p>

<p>11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones desconocidas.</p>	<p>11.1 Elaborar estrategias de coordinación para llevar a cabo trabajos grupales participando activamente en los mismos.</p> <p>11.2 Utilizar la expresión oral como medio para transmitir ideas, conocimientos, etc. entendiendo la importancia que tiene para su desarrollo personal.</p> <p>11.3 Debatir sobre diferentes opciones del tema tratado y valorar positivamente otras aportadas por sus compañeros o compañeras.</p> <p>11.4 Reforzar y adoptar como suyos otros argumentos.</p>
<p>12. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p>	<p>12.1 Conocer desde la búsqueda activa diversas fuentes donde poder encontrar información relevante sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad.</p> <p>12.2 Reflexionar autónomamente sobre las cualificaciones y salidas profesionales vinculadas a la educación física y deportiva accesibles para el alumnado en este nivel.</p> <p>12.3 Seleccionar y valorar informaciones desde un análisis crítico fomentando la lectura y comprensión lectora.</p> <p>12.4 Entender las Tecnologías de la Información y la Comunicación como una importantísima fuente de información, analizando sus malos usos.</p> <p>12.5 Utilizar, desarrollando todas sus posibilidades didácticas, recursos tecnológicos al alcance del alumnado (dispositivos móviles, ordenadores, etc.).</p> <p>12.6 Conocer diferentes técnicas y aplicaciones que permitan planificar, gestionar, comunicar y compartir una información vinculada a la actividad física y al cuerpo.</p> <p>12.7 Utilizar la expresión escrita desde diferentes tareas, soportes y entornos apropiados para transmitir una información relacionada con los contenidos del curso.</p>

APRENDIZAJES BÁSICOS PARA TODO EL CURSO:

Participar activamente en todas las actividades propuestas mostrándose autoexigente para mejorar sus niveles iniciales y esforzándose por lograr los mejores resultados dentro de sus posibilidades

--

UD1 CALENTAMIENTO. VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA.	
CONTENIDOS (DEL DECRETO)	ESTÁNDARES
<p>B.2.1 Práctica de actividades físico-deportivas y su relación con la salud. Aparatos y sistemas implicados y su adaptación.</p> <p>B.2.2 Desarrollo o mantenimiento de la condición física, desde un punto de vista saludable, tomando como referencia la valoración personal.</p> <p>B.2.3 Autonomía en la realización y puesta en marcha de programas sencillos de actividad física basados en las capacidades físicas más relacionadas con la salud, respetando y aplicando los principios de una correcta preparación.</p> <p>B.2.7 Autonomía en la puesta en marcha de las fases de activación y recuperación en función de las variables planteadas.</p> <p>B.2.8 Los test de condición físico-motriz como herramienta informativa para valorar procesos de mejora.</p>	<p>CE4 • Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. • Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. • Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. <p>CE6 • Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal. • Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.
EVALUACIÓN	
CRITERIO DE EVALUACIÓN	INDICADOR
<p>4. 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>4.1 Reconocer y valorar los elementos claves para una vida saludable: alimentación e hidratación, actividad física, educación postural y descanso.</p> <p>4.6 Identificar los hábitos negativos para nuestra salud analizando sus efectos: sedentarismo, consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.</p> <p>4.9 Valorar la necesidad de unas pautas alimentarias básicas y su relación con las necesidades energéticas.</p> <p>4.12 Relacionar el incremento en la ingesta de alimentos con la realización de actividad física.</p> <p>4.16 Entender el descanso como una parte fundamental de una vida saludable, cuantificándolo y buscando aplicar pautas básicas a su rutina diaria.</p>
<p>6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p>	<p>6.1 Comprender la importancia de un calentamiento y de la vuelta a la calma en su vinculación con la salud.</p> <p>6.2 Valorar la implicación que pueden provocar en el desarrollo de un calentamiento o vuelta a la calma variables como la actividad principal, u otros factores (meteorología, ciclo circadiano, arousal, etc.).</p>

	<p>6.3 Seleccionar o diseñar razonadamente ejercicios apropiados para trabajos de calentamiento y vuelta a la calma en función de la actividad principal, explicando sus acciones y realizándolos de manera autónoma.</p> <p>6.4 Realizar con autonomía actividades variadas de relajación, respiración o gimnasia suaves en el aula como parte de la actividad fundamental de la sesión o de su vuelta a la calma.</p> <p>6.5 Llevar a cabo ante otras personas exposiciones individuales o por pequeños grupos de actividades de activación o recuperación.</p> <p>6.6 Incluir, en las diferentes sesiones del curso que lo demanden, rutinas donde los alumnos y las alumnas apliquen actividades de activación y recuperación.</p>

APRENDIZAJES BÁSICOS para la UD1 CALENTAMIENTO. VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA.

4.9 Valorar la necesidad de unas pautas alimentarias básicas y su relación con las necesidades energéticas.

6.6 Incluir, en las diferentes sesiones del curso que lo demanden, rutinas donde los alumnos y las alumnas apliquen actividades de activación y recuperación.

UD 2 DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA.	
CONTENIDOS (DEL DECRETO)	ESTÁNDARES
<p>B.1.7 Análisis práctico de las formas posturales más frecuentes, educación e importancia.</p> <p>B.1.8 Aplicación de técnicas de relajación y respiración de forma autónoma</p> <p>B.1.9 Tratamiento adecuado de momentos de descanso, su importancia e incidencia sobre la salud, y en la propia mejora de la condición física.</p> <p>B.1.11 Seguridad y actividad física desde el uso adecuado de espacios, materiales e indumentaria.</p> <p>B.1.12 Identificación de las lesiones deportivas más frecuentes y protocolos de actuación básica ante las mismas.</p>	<p>CE4 • Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. • Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. • Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. <p>CE5 • Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. • Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades. • Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.
EVALUACIÓN	
CRITERIO DE EVALUACIÓN	INDICADOR
<p>4. 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>4.1 Reconocer y valorar los elementos claves para una vida saludable: alimentación e hidratación, actividad física, educación postural y descanso.</p> <p>4.6 Identificar los hábitos negativos para nuestra salud analizando sus efectos: sedentarismo, consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.</p> <p>4.9 Valorar la necesidad de unas pautas alimentarias básicas y su relación con las necesidades energéticas.</p> <p>4.12 Relacionar el incremento en la ingesta de alimentos con la realización de actividad física.</p> <p>4.16 Entender el descanso como una parte fundamental de una vida saludable, cuantificándolo y buscando aplicar pautas básicas a su rutina diaria.</p>
<p>5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su</p>	<p>5.5 Elaborar y llevar a cabo programas sencillos de actividad física basados en las capacidades físicas más relacionadas con la salud.</p>

relación con la salud.

5.6 Comprender los principales principios del entrenamiento en su relación con la planificación de actividades físicas aplicándolos a sus programas personales.

5.7 Distinguir desde la práctica, y entender la importancia, de las variables del entrenamiento: intensidad y volumen.

5.8 Utilizar herramientas básicas para controlar los niveles óptimos de intensidad y volumen: ritmos, frecuencia cardíaca, tiempos, distancias, etc.

APRENDIZAJES BÁSICOS para la UD 2 DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA.

5.5 Elaborar y llevar a cabo programas sencillos de actividad física basados en las capacidades físicas más relacionadas con la salud.

UD 3 DEPORTE TRADICIONAL	
CONTENIDOS (DEL DECRETO)	ESTÁNDARES
<p>B.3.3 Juegos y deportes tradicionales asturianos. Valoración en el arraigo cultural del contexto autonómico. Especificidades en nuestro concejo. Desarrollo de algunos juegos o deportes.</p> <p>B.3.8 Valoración del desarrollo personal y de los compañeros y las compañeras, por encima del resultado obtenido, así como del esfuerzo en el progreso.</p> <p>B.3.9 Práctica real de los juegos y deportes tradicionales asturianos planteados en clase.</p> <p>B.3.10 Los campeonatos deportivos como forma de organización competitiva. Variables y sistemas para el diseño.</p> <p>B.3.12 Responsabilidad en la educación para el mantenimiento y consumo de los materiales deportivos comunes.</p>	<p>CE1 • Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. • Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva. <p>CE7• Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. • Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.
EVALUACIÓN	
CRITERIO DE EVALUACIÓN	INDICADOR
<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p>	<p>1.1 Realizar, con eficacia, seguridad y precisión, tareas de ejecución con los elementos técnicos del deporte o actividad planteada.</p> <p>1.3 Aplicar y ajustar progresivamente el desarrollo técnico a situaciones deportivas o de práctica real.</p>
<p>7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las personas implicadas.</p>	<p>7.1 Conocer los principales sistemas de emparejamiento en la organización de un torneo deportivo (sistema liga, copa, mixto, etc.).</p> <p>7.2 Comprender las diferentes variables que deben tomarse en cuenta en la elaboración de un campeonato o torneo deportivo: instalaciones, participantes, material, etc.</p> <p>7.3 Diseñar y planificar, de manera colectiva, un campeonato para una actividad deportiva vista en el curso, incluyendo los juegos y deportes tradicionales asturianos, en un contexto relevante (recreos, concejo,</p>

etc.), repartiendo y asumiendo roles y funciones.

7.4 Valorar las opiniones de las demás personas asumiéndolas como propias en un trabajo de equipo.

7.5 Presentar y aplicar en el contexto escolar, propuestas creativas y útiles para el uso y mantenimiento de los materiales propios de la Educación Física.

APRENDIZAJES BÁSICOS para la **UD 3 DEPORTE TRADICIONAL**

B.3.8 Valoración del desarrollo personal y de los compañeros y las compañeras, por encima del resultado obtenido, así como del esfuerzo en el progreso.

B.3.12 Responsabilidad en la educación para el mantenimiento y consumo de los materiales deportivos comunes.

UD 4 DEPORTE ALTERNATIVO - FRISBI	
CONTENIDOS (DEL DECRETO)	ESTÁNDARES
<p>B.3.1 Realización adecuada de los diferentes elementos técnicos en los deportes planteados.</p> <p>B.3.2 Aplicación y uso eficaz de los elementos técnicos en situaciones progresivas de juego real, con o sin compañeros o compañeras, rivales, o con modificación de otras variables (espacio, tiempo, etc.).</p> <p>B.3.8 Valoración del desarrollo personal y de los compañeros y las compañeras, por encima del resultado obtenido, así como del esfuerzo en el progreso.</p> <p>B.3.12 Responsabilidad en la educación para el mantenimiento y consumo de los materiales deportivos comunes.</p> <p>B.3.13 Deporte recreativo y deporte competitivo: diferencias desde la práctica.</p> <p>B.3.14 La competición deportiva como elemento cultural, educativo, integrador y saludable. Participación en competiciones de nuestro entorno.</p> <p>B.3.15 Relaciones deportivas basadas en el buen trato y el juego limpio. Aplicación a otro tipo de relaciones en la vida cotidiana (familia, amistades, pareja, etc.).</p> <p>B.3.16 Los deportes en los medios de comunicación. Análisis crítico de su tratamiento y arraigo social.</p> <p>B.3.17 Los comportamientos antideportivos de espectadores, espectadoras y deportistas: violencia, dopaje, etc.</p>	<p>CE1 • Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. • Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.
EVALUACIÓN	
CRITERIO DE EVALUACIÓN	INDICADOR
<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p>	<p>1.1 Realizar, con eficacia, seguridad y precisión, tareas de ejecución con los elementos técnicos del deporte o actividad planteada.</p> <p>1.3 Aplicar y ajustar progresivamente el desarrollo técnico a situaciones deportivas o de práctica real.</p>
APRENDIZAJES BÁSICOS PARA LA UD de DEPORTE ALTERNATIVO – FRISBI	
<p>B.3.8 Valoración del desarrollo personal y de los compañeros y las compañeras, por encima del resultado obtenido, así como del esfuerzo en el progreso.</p> <p>B.3.12 Responsabilidad en la educación para el mantenimiento y consumo de los materiales deportivos comunes.</p>	

UD5 DEPORTE COLECTIVO I: BALONMANO	
CONTENIDOS (DEL DECRETO)	ESTÁNDARES
<p>B.3.1 Realización adecuada de los diferentes elementos técnicos en los deportes planteados.</p> <p>B.3.2 Aplicación y uso eficaz de los elementos técnicos en situaciones progresivas de juego real, con o sin compañeros o compañeras, rivales, o con modificación de otras variables (espacio, tiempo, etc.).</p> <p>B.3.4 Uso y aplicación eficaz de estrategias defensivas en los deportes planteados con variaciones en la colaboración, oposición, espacios, tiempos, etc.</p> <p>B.3.5 Resolución adecuada de situaciones de ataque ante diferentes variaciones tácticas (en la colaboración, oposición, espacios, tiempos, etc.).</p> <p>B.3.6 Reflexión previa al juego o deporte planteado de diferentes decisiones estratégicas. Los sistemas de juego y su importancia en la organización en los deportes colectivos.</p> <p>B.3.7 Aplicación de diferentes propuestas tácticas y estratégicas en progresivas situaciones de juego real conociendo las reglas propias de cada deporte.</p> <p>B.3.8 Valoración del desarrollo personal y de los compañeros y las compañeras, por encima del resultado obtenido, así como del esfuerzo en el progreso.</p> <p>B.3.10 Los campeonatos deportivos como forma de organización competitiva. Variables y sistemas para el diseño.</p> <p>B.3.11 Diseño y planificación, en equipos, de un torneo deportivo con un enfoque real de su contexto.</p> <p>B.3.12 Responsabilidad en la educación para el mantenimiento y consumo de los materiales deportivos comunes.</p>	<p>CE1 • Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. • Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva. <p>CE3 • Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes. • Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario. • Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones. • Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. • Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno. <p>CE7• Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. • Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.
EVALUACIÓN	
CRITERIO DE EVALUACIÓN	INDICADOR
<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p>	<p>1.1 Realizar, con eficacia, seguridad y precisión, tareas de ejecución con los elementos técnicos del deporte o actividad planteada.</p>

	1.3 Aplicar y ajustar progresivamente el desarrollo técnico a situaciones deportivas o de práctica real.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	<p>3.2 Aplicar estrategias específicas, en los deportes colectivos planteados, en situaciones de ataque-defensa.</p> <p>3.5 Comprender las diferentes variables que puede tener una acción de juego para, desde ellas, elegir la más ventajosa sobre el contrario.</p> <p>3.7 Diseñar y valorar las disposiciones previas o sistemas de juego en la actividad planteada, pudiendo modificarlas en base a su desarrollo, de manera individual o como propuesta de un equipo.</p> <p>3.8 Demostrar, en situaciones de juego, y saber aplicar de manera autónoma, los aspectos reglamentarios básicos de los deportes trabajados en el curso.</p> <p>3.9 Reflexionar, autoevaluar o coevaluar la mejora en el desarrollo de los deportes planteados, valorando el interés, capacidad de esfuerzo y respetando los diferentes niveles de práctica.</p>
7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las personas implicadas.	7.1 Conocer los principales sistemas de emparejamiento en la organización de un torneo deportivo (sistema liga, copa, mixto, etc.).

APRENDIZAJES BÁSICOS para la **UD5 DEPORTE COLECTIVO I: BALONMANO**

1.3 Aplicar y ajustar progresivamente el desarrollo técnico a situaciones deportivas o de práctica real.

3.2 Aplicar estrategias específicas, en los deportes colectivos planteados, en situaciones de ataque-defensa.

UD 6 DEPORTE COLECTIVO II: VOLEIBOL	
CONTENIDOS (DEL DECRETO)	ESTÁNDARES
<p>B.3.1 Realización adecuada de los diferentes elementos técnicos en los deportes planteados.</p> <p>B.3.2 Aplicación y uso eficaz de los elementos técnicos en situaciones progresivas de juego real, con o sin compañeros o compañeras, rivales, o con modificación de otras variables (espacio, tiempo, etc.).</p> <p>B.3.4 Uso y aplicación eficaz de estrategias defensivas en los deportes planteados con variaciones en la colaboración, oposición, espacios, tiempos, etc.</p> <p>B.3.5 Resolución adecuada de situaciones de ataque ante diferentes variaciones tácticas (en la colaboración, oposición, espacios, tiempos, etc.).</p> <p>B.3.6 Reflexión previa al juego o deporte planteado de diferentes decisiones estratégicas. Los sistemas de juego y su importancia en la organización en los deportes colectivos.</p> <p>B.3.7 Aplicación de diferentes propuestas tácticas y estratégicas en progresivas situaciones de juego real conociendo las reglas propias de cada deporte.</p> <p>B.3.8 Valoración del desarrollo personal y de los compañeros y las compañeras, por encima del resultado obtenido, así como del esfuerzo en el progreso.</p> <p>B.3.10 Los campeonatos deportivos como forma de organización competitiva. Variables y sistemas para el diseño.</p> <p>B.3.11 Diseño y planificación, en equipos, de un torneo deportivo con un enfoque real de su contexto.</p> <p>B.3.12 Responsabilidad en la educación para el mantenimiento y consumo de los materiales deportivos comunes.</p>	<p>CE1 • Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. • Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva. <p>CE3 • Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes. • Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario. • Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones. • Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. • Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno. <p>CE7• Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. • Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.
EVALUACIÓN	
CRITERIO DE EVALUACIÓN	INDICADOR
1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	<p>1.1 Realizar, con eficacia, seguridad y precisión, tareas de ejecución con los elementos técnicos del deporte o actividad planteada.</p> <p>1.3 Aplicar y ajustar progresivamente el desarrollo</p>

	técnico a situaciones deportivas o de práctica real.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	<p>3.2 Aplicar estrategias específicas, en los deportes colectivos planteados, en situaciones de ataque-defensa.</p> <p>3.5 Comprender las diferentes variables que puede tener una acción de juego para, desde ellas, elegir la más ventajosa sobre el contrario.</p> <p>3.7 Diseñar y valorar las disposiciones previas o sistemas de juego en la actividad planteada, pudiendo modificarlas en base a su desarrollo, de manera individual o como propuesta de un equipo.</p> <p>3.8 Demostrar, en situaciones de juego, y saber aplicar de manera autónoma, los aspectos reglamentarios básicos de los deportes trabajados en el curso.</p> <p>3.9 Reflexionar, autoevaluar o coevaluar la mejora en el desarrollo de los deportes planteados, valorando el interés, capacidad de esfuerzo y respetando los diferentes niveles de práctica.</p>
7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las personas implicadas.	7.1 Conocer los principales sistemas de emparejamiento en la organización de un torneo deportivo (sistema liga, copa, mixto, etc.).

APRENDIZAJES BÁSICOS para la **UD 6 DEPORTE COLECTIVO II: VOLEIBOL**

1.3 Aplicar y ajustar progresivamente el desarrollo técnico a situaciones deportivas o de práctica real.

3.2 Aplicar estrategias específicas, en los deportes colectivos planteados, en situaciones de ataque-defensa.

UD7 ACTIVIDADES DE EXPRESION CORPORAL.	
CONTENIDOS (DEL DECRETO)	ESTÁNDARES
<p>B.5.1 Elaboración y puesta en marcha de un montaje de carácter artístico–expresivo. Técnicas que pueden conformar un montaje.</p> <p>B.5.2 Ajuste del desarrollo del montaje a la temática y a los diferentes componentes a tener en cuenta.</p> <p>B.5.3 Tareas y roles grupales en el diseño y realización de un montaje colectivo.</p> <p>B.5.4 Observación y evaluación del resultado mediante unas pautas objetivas.</p>	<p>CE2 • Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás. • Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.
EVALUACIÓN	
CRITERIO DE EVALUACIÓN	INDICADOR
<p>2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.</p>	<p>2.1 Reconocer las técnicas que conforman una composición de carácter artístico-expresivo.</p> <p>2.2 Seleccionar las técnicas más apropiadas para la elaboración personal de una composición artístico-expresiva en función del objetivo.</p> <p>2.3 Diseñar o seguir de forma pautada una temática que condicione el desarrollo de la composición.</p> <p>2.4 Valorar desde la práctica la importancia del espacio, el tiempo, el ritmo y, de darse el caso, la música, como elementos en un montaje artístico-expresivo.</p> <p>2.5 Ajustar sus acciones a los componentes espaciales, temporales y de intensidad en una elaboración individual entendiendo la música como un componente más.</p> <p>2.6 Participar activamente en el diseño y realización de un montaje artístico expresivo, adoptando decisiones, aceptando propuestas y respetando los diferentes puntos de vista como parte de un colectivo.</p> <p>2.7 Autoevaluar o coevaluar los resultados finales reflexionando críticamente sobre los mismos.</p>

APRENDIZAJES BÁSICOS PARA LA UD8 ACTIVIDADES DE EXPRESION CORPORAL

2.6 Participar activamente en el diseño y realización de un montaje artístico expresivo, adoptando decisiones, aceptando propuestas y respetando los diferentes puntos de vista como parte de un colectivo.

UD8 DEPORTE COLECTIVO III: BEISBOL	
CONTENIDOS (DEL DECRETO)	ESTÁNDARES
<p>B.3.1 Realización adecuada de los diferentes elementos técnicos en los deportes planteados.</p> <p>B.3.2 Aplicación y uso eficaz de los elementos técnicos en situaciones progresivas de juego real, con o sin compañeros o compañeras, rivales, o con modificación de otras variables (espacio, tiempo, etc.).</p> <p>B.3.4 Uso y aplicación eficaz de estrategias defensivas en los deportes planteados con variaciones en la colaboración, oposición, espacios, tiempos, etc.</p> <p>B.3.5 Resolución adecuada de situaciones de ataque ante diferentes variaciones tácticas (en la colaboración, oposición, espacios, tiempos, etc.).</p> <p>B.3.6 Reflexión previa al juego o deporte planteado de diferentes decisiones estratégicas. Los sistemas de juego y su importancia en la organización en los deportes colectivos.</p> <p>B.3.7 Aplicación de diferentes propuestas tácticas y estratégicas en progresivas situaciones de juego real conociendo las reglas propias de cada deporte.</p> <p>B.3.8 Valoración del desarrollo personal y de los compañeros y las compañeras, por encima del resultado obtenido, así como del esfuerzo en el progreso.</p> <p>B.3.10 Los campeonatos deportivos como forma de organización competitiva. Variables y sistemas para el diseño.</p> <p>B.3.11 Diseño y planificación, en equipos, de un torneo deportivo con un enfoque real de su contexto.</p> <p>B.3.12 Responsabilidad en la educación para el mantenimiento y consumo de los materiales deportivos comunes.</p>	<p>CE1 • Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. • Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva. <p>CE3 • Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes. • Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario. • Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones. • Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. • Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno. <p>CE7• Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. • Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.
EVALUACIÓN	
CRITERIO DE EVALUACIÓN	INDICADOR
1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas,	1.1 Realizar, con eficacia, seguridad y precisión, tareas de ejecución con los elementos técnicos del deporte o

con eficacia y precisión.	<p>actividad planteada.</p> <p>1.3 Aplicar y ajustar progresivamente el desarrollo técnico a situaciones deportivas o de práctica real.</p>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p>	<p>3.2 Aplicar estrategias específicas, en los deportes colectivos planteados, en situaciones de ataque-defensa.</p> <p>3.5 Comprender las diferentes variables que puede tener una acción de juego para, desde ellas, elegir la más ventajosa sobre el contrario.</p> <p>3.7 Diseñar y valorar las disposiciones previas o sistemas de juego en la actividad planteada, pudiendo modificarlas en base a su desarrollo, de manera individual o como propuesta de un equipo.</p> <p>3.8 Demostrar, en situaciones de juego, y saber aplicar de manera autónoma, los aspectos reglamentarios básicos de los deportes trabajados en el curso.</p> <p>3.9 Reflexionar, autoevaluar o coevaluar la mejora en el desarrollo de los deportes planteados, valorando el interés, capacidad de esfuerzo y respetando los diferentes niveles de práctica.</p>
<p>7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las personas implicadas.</p>	<p>7.1 Conocer los principales sistemas de emparejamiento en la organización de un torneo deportivo (sistema liga, copa, mixto, etc.).</p>

APRENDIZAJES BÁSICOS para la UD 8 DEPORTE COLECTIVO III: BEISBOL

1.3 Aplicar y ajustar progresivamente el desarrollo técnico a situaciones deportivas o de práctica real.

3.2 Aplicar estrategias específicas, en los deportes colectivos planteados, en situaciones de ataque-defensa.

UD9 ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL	
CONTENIDOS (DEL DECRETO)	ESTÁNDARES
<p>B.4.1 Actividades físicas en el medio natural del Principado de Asturias. Análisis de las posibilidades que ofrece nuestro entorno: urbano, rural, vial, etc. Relación con la salud.</p> <p>B.4.3 Uso adecuado, hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente en las diferentes actividades que, en el entorno más próximo o en el medio natural, se lleven a cabo durante el curso.</p>	<p>CE9 .Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. • Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
EVALUACIÓN	
CRITERIO DE EVALUACIÓN	INDICADOR
<p>9. Reconocer el impacto ambiental y social de las actividades físicas y deportivas</p>	<p>9.4 Realizar actividades en el entorno cercano o natural analizando su vinculación con la salud y adoptando actitudes de seguridad, conservación y protección del medio.</p>

APRENDIZAJES BÁSICOS para la UD10 ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

El desarrollo de los Aprendizajes Básicos de esta Unidad Didáctica será muy difícil, o imposible, el presente curso 20 – 21 dada la situación sanitaria (restricciones y medidas de protección individual social COVID – 19) en la medida en la que entendemos tienen que desarrollarse como actividad complementaria fuera del Instituto.

. 9.4 Realizar actividades en el entorno cercano o natural analizando su vinculación con la salud y adoptando actitudes de seguridad, conservación y protección del medio.

APRENDIZAJES BÁSICOS PARA EL NIVEL DE CUARTO DE ESO

PARA TODOS LOS APRENDIZAJES DEL CURSO

Participar activamente en todas las actividades propuestas mostrándose autoexigente para mejorar sus niveles iniciales y esforzándose por lograr los mejores resultados dentro de sus posibilidades.

PRIMER TRIMESTRE:

CALENTAMIENTO. VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA.

- Valorar la necesidad de unas pautas alimentarias básicas y su relación con las necesidades energéticas.
- Incluir, en las diferentes sesiones del curso que lo demanden, rutinas donde los alumnos y las alumnas apliquen actividades de activación y recuperación.

DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA.

- Elaborar y llevar a cabo programas sencillos de actividad física basados en las capacidades físicas más relacionadas con la salud.

DEPORTE ALTERNATIVO – FRISBI

- Valoración del desarrollo personal y de los compañeros y las compañeras, por encima del resultado obtenido, así como del esfuerzo en el progreso. Reglamento.
- Responsabilidad en la educación para el mantenimiento y consumo de los materiales deportivos comunes.

SEGUNDO TRIMESTRE:

DEPORTE COLECTIVO I: BALONMANO

- Aplicar y ajustar progresivamente el desarrollo técnico a situaciones deportivas o de práctica real. Reglamento.
- Aplicar estrategias específicas, en los deportes colectivos planteados, en situaciones de ataque-defensa.

DEPORTE COLECTIVO II: VOLEIBOL

- Aplicar y ajustar progresivamente el desarrollo técnico a situaciones deportivas o de práctica real. Reglamento.
- Aplicar estrategias específicas, en los deportes colectivos planteados, en situaciones de ataque-defensa.

DEPORTE TRADICIONAL ASTURIANO

- Valoración del desarrollo personal y de los compañeros y las compañeras, por encima del resultado obtenido, así como del esfuerzo en el progreso. Reglamento.
- Responsabilidad en la educación para el mantenimiento y consumo de los materiales deportivos comunes.

TERCER TRIMESTRE:

DEPORTE OPOSICIÓN: BEISBOL

- Resolver con eficacia, en los deportes de adversario planteados, situaciones de ataque, desarrollando estrategias y acciones motrices en función de los factores y variables presentes (medio, rivales, etc.). Reglamento.
- Demostrar, en situaciones de juego, y saber aplicar de manera autónoma, los aspectos reglamentarios básicos de los deportes trabajados en el curso.
- Participar activamente en la planificación, organización y realización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las personas implicadas.

ACTIVIDADES DE EXPRESION CORPORAL

-Participar activamente en el diseño y realización de un montaje artístico expresivo, adoptando decisiones, aceptando propuestas y respetando los diferentes puntos de vista como parte de un colectivo.

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

-Esta Unidad Didáctica se llevará a cabo como actividad complementaria. Se fomentará la máxima participación del alumnado.

-Realizar actividades en el entorno cercano o natural analizando su vinculación con la salud y adoptando actitudes de seguridad, conservación y protección del medio.

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA.

Incluir, en las diferentes sesiones del curso que lo demanden, rutinas donde los alumnos y las alumnas apliquen actividades de activación y recuperación.