

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

Índice

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
a.2) Organización secuenciación y temporalización de los contenidos del currículo y de los criterios de evaluación asociados en cada uno de los cursos.....	1
a.2.1. Organización de los contenidos por Unidades Didácticas	1
a.2.2 Temporalización de los contenidos.	¡Error! Marcador no definido.

D

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.

a.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 tercero 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 SEGUNDO DE ESO			
BLOQUE CONTENIDO	CRITERIO EVALUACIÓN	INDICADORES	ESTANDARES
<p>Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables</p> <p>B 1.1 Las capacidades físicas básicas: factores y tipos de cada una.</p> <p>B.1.2 Las cualidades perceptivo-motrices: factores y tipos de cada una.</p> <p>B 1.3 La agilidad: factores.</p> <p>B 1.4 La frecuencia cardíaca como indicador del esfuerzo. La frecuencia cardíaca máxima y la zona de trabajo aeróbica.</p> <p>B 1.5 Los alimentos y la obtención de energía.</p> <p>B 1.6 El ejercicio físico saludable: adecuación, continuidad,</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>1.1 Diferenciar habilidades deportivas individuales y sus fases respetando sus condiciones y ejecutándolas con seguridad.</p> <p>1.2 Observar y reconocer las fases de las habilidades específicas propuestas en ejecuciones ajenas, comparándolas con las propias.</p> <p>1.3 Conocer el nombre, posturas y movimientos implicados de otras habilidades específicas, considerando los ejes corporales.</p> <p>1.4 Practicar con constancia y atendiendo a sus exigencias los ejercicios propuestos para la adquisición y consolidación de habilidades individuales específicas distintos al año anterior.</p> <p>1.5 Realizar recorridos en el entorno cercano utilizando mapa y brújula, comprendiendo su</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. • Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. • Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. • Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. • Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

<p>organización y progresión.</p> <p>B 1.7 Ejercicios de relajación.</p>		<p>complementariedad y verbalizando los procedimientos de uso.</p>	
<p>B1.8 Desarrollo físico-motor personal: aceptación y mejora consciente.</p> <p>B1.9 Autoestima e imagen corporal. Análisis crítico de los modelos de belleza.</p> <p>B1.10 Efectos de las sustancias tóxicas en la salud y en el rendimiento físico-motor: alcohol, tabaco, cannabis, etc.</p> <p>B.1.11 Consecuencias negativas del ejercicio físico incorrecto: lesiones más frecuentes y patologías.</p> <p>B1.12 Higiene corporal, íntima y postural en el desarrollo de actividades físicas cotidianas e intencionales.</p> <p>B.1.13 El sedentarismo: causas evitables y consecuencias.</p>	<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>2.1 Reproducir corporalmente escenas reconocibles, históricas o cotidianas.</p> <p>2.2 Producir individual o colectivamente composiciones estéticas aplicando la variable espacial.</p> <p>2.3 Utilizar la tensión y relajación muscular para expresar estados de ánimo, sentimientos, emociones, etc.</p> <p>2.4 Reproducir secuencias motrices rítmicas sencillas colectivas, progresando en otras más complejas de forma individual, por parejas o en pequeño grupo.</p> <p>2.5 Presentar un baile, una danza o una secuencia rítmica colectiva original o no, con ritmo musical u otros.</p> <p>2.6 Conocer y reproducir básicamente danzas asturianas de pareja.</p>	<p>• <i>Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</i> • <i>Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</i> • <i>Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</i> • <i>Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</i></p>
<p>B.1.14 Estructura de la actividad física:intensidades características.</p> <p>B.1.15 Diseño de ejercicios físicos iniciales y de recuperación.</p> <p>B.1.16 Seguridad en la actividad</p>	<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>3.1 Utilizar los desplazamientos con y sin móvil para desmarcarse en ejercicios de aplicación y juegos deportivos adaptados.</p> <p>3.2 Aplicar los fundamentos técnicos de los deportes propuestos en situaciones progresivas y adaptadas.</p> <p>3.3 Practicar de forma básica modalidades</p>	<p>• Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. • Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de</p>

<p>física: medidas preventivas generales y específicas según las características de la misma.</p> <p>B.1.17 Protección y autoprotección en caso de emergencia.</p> <p>B.1.18 El protocolo P.A.S. (Proteger-Avisar-Socorrer).</p> <p>Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor</p> <p>B.2.1 Práctica diferenciada y adaptada de sistemas generales de desarrollo de las capacidades físicas básicas: continuos, fraccionados, etc.</p> <p>B.2.2 Práctica diferenciada, adaptada y específica de las cualidades perceptivo-motrices.</p> <p>B.2.3 Desarrollo y valoración específica y saludable de la fuerza dinámica y de la resistencia aeróbica.</p> <p>B.2.4 Uso específico de las habilidades motrices básicas en situaciones variadas o variables.</p> <p>B.2.5 Efectos del ejercicio físico correcto sobre las capacidades físicas básicas.</p> <p>B.2.6 Pruebas de valoración condicional y motriz de aplicación</p>		<p>deportivas individuales de oposición (adversario), comprendiendo sus exigencias condicionales y coordinativas.</p> <p>3.4 Conocer y aplicar los fundamentos tácticos de los deportes propuestos de forma básica y progresiva, extrayendo sus principios comunes.</p> <p>3.5 Practicar en situaciones adaptadas y de complejidad creciente los fundamentos técnicos de los deportes colectivos seleccionados, especialmente las conducciones.</p> <p>3.6 Conocer y practicar de forma progresiva modalidades recreativas co-ejecutivas, respetando sus condiciones ergonómicas y de seguridad.</p> <p>3.7 Relatar y valorar las soluciones aplicadas a los problemas tácticos propuestos generalizándolos a otro deporte similar.</p>	<p>oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. • Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. • Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>
	<p>4. 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>4.1 Practicar ejercicios que impliquen tipos y componentes variados derivados de las capacidades físicas básicas y de las cualidades perceptivo-motrices.</p> <p>4.2 Realizar actividades variadas de ejercitación física que permitan valorar diferentes vías de obtención energética y su relación con los alimentos.</p> <p>4.3 Conocer las características de la actividad física saludable (adecuación-</p>	<p>• <i>Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</i> • <i>Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</i> • <i>Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y</i></p>

<p>deportiva, objetivas, válidas y fiables.</p> <p>Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos</p> <p>B.3.1 Juegos y deportes individuales convencionales, tradicionales y alternativos distintos a los trabajados en el año anterior.</p> <p>B3.2 Modelos técnicos y fases de ejecución de los mismos.</p> <p>B3.3 Los ejes corporales de movimiento: nombre, recorrido y giros.</p> <p>B.3.4 Juegos y deportes de adversario: práctica progresiva de sus fundamentos técnicos y reglamentarios.</p> <p>B.3.5 Juegos y deportes colectivos de colaboración y de colaboración-oposición: práctica progresiva de sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios.</p>		<p>continuidad-organización-progresión) y los efectos negativos de la actividad física mal diseñada.</p> <p>4.4 Valorar los efectos negativos del consumo de tóxicos (tabaco, alcohol, cannabis, etc.) y su influencia en el rendimiento físico-motor.</p> <p>4.5 Adecuar el esfuerzo orgánico utilizando la frecuencia cardíaca como indicador saludable.</p> <p>4.6 Comprender el concepto de zona de trabajo aeróbico y aplicarlo de forma práctica.</p> <p>4.7 Interpretar el pulso cardíaco en relación a la zona de trabajo aeróbico.</p> <p>4.8 Aplicar distintas pruebas de valoración condicional, físicas, motrices y deportivas, entendiendo sus criterios de objetividad, validez y fiabilidad.</p>	<p><i>contraindicaciones de la práctica deportiva</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</i> • <i>Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</i> • <i>Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud</i>
<p>B.3.6 La conducción del móvil como base del dominio individual en los deportes de colaboración-oposición.</p> <p>B.3.7 La táctica de los deportes individuales, individuales de</p>	<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.</p>	<p>5.1 Practicar, diferenciar y comprender los sistemas generales de desarrollo de las capacidades físicas básicas.</p> <p>5.2 Mejorar la resistencia aeróbica y la fuerza dinámica en el conjunto de la condición física saludable, realizando pruebas acordes a la edad y desarrollo del alumnado.</p> <p>5.3 Utilizar de forma generalizada los fundamentos ergonómicos en diferentes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. • Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. • Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. • Analiza la importancia de la práctica habitual de

<p>oposición, de colaboración y de oposición-colaboración.</p> <p>B.3.8 Los requisitos condicionales y coordinativos en los deportes: consecuencias tácticas.</p> <p>B.3.9 Historia, terminología y representación gráfica progresiva de los deportes aplicados.</p>		<p>posiciones: flexión de rodillas, bipedestación y sedestación equilibradas, supinación, pronación, posición lateral de seguridad, etc.</p> <p>5.4 Conocer y comprender los efectos del ejercicio físico continuo y correcto en cada una de las capacidades físicas básicas.</p>	<p>actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
<p>B.3.10 Análisis crítico de la información deportiva generalista o específica.</p> <p>B.3.11 La violencia en el marco deportivo.</p> <p>B.3.12 Juegos cooperativos: alternativos, tradicionales asturianos o foráneos, de aplicación deportiva, etc.</p> <p>B.3.13 Juegos tradicionales asturianos de precisión: los bolos, la llave, etc.</p> <p>B.3.14 Origen lúdico del deporte. Evolución: factores y consecuencias.</p> <p>Bloque 4. Actividades de adaptación al entorno y al medio natural</p> <p>B.4.1 La orientación deportiva. Conocimiento de los recursos</p>	<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>6.1 Diseñar y presentar ejercicios físicos válidos para iniciar y finalizar la actividad física.</p> <p>6.2 Conocer y practicar distintos ejercicios mentales de activación y relajación.</p> <p>6.3 Aplicar autónomamente las habilidades motrices básicas en situaciones de dificultad progresiva en entornos estables y variables como: circuitos progresivos, ejercicios y actividades de oposición, cooperación y cooperación-oposición, adaptación al entorno, rítmico-expresivos, etc.</p> <p>6.4 Realizar ejercicios sencillos, seguros y válidos para iniciar la actividad física como: carrera continua, estiramientos globales y locales, coordinaciones simples, etc.</p> <p>6.5 Realizar ejercicios sencillos y válidos para finalizar la actividad física como: caminar, respirar conscientemente, estirar global y localmente, reposar en posiciones ergonómicas, etc.</p>	<p>• <i>Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</i></p> <p>• <i>Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</i></p> <p>• <i>Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</i></p>

<p>para la orientación; signos naturales y de fortuna, planos, mapas y brújula.</p> <p>B.4.2 Iniciación a prácticas senderistas.</p> <p>B.4.3 Uso básico del mapa, el plano y la brújula para orientarse.</p> <p>B.4.4 Instalaciones deportivas y recreativas del entorno: importancia social, cultural y sanitaria.</p> <p>B.4.5 La seguridad en el entorno natural y las instalaciones deportivas en la naturaleza.</p> <p>B.4.6 Adecuación de la práctica de actividades físicas en el entorno natural.</p> <p>B.4.7 Adecuación de la alimentación e hidratación.</p>	<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>7.1 Observar, registrar y valorar el desarrollo de actividades deportivas, lúdicas, expresivas, etc., siguiendo los criterios establecidos.</p> <p>7.2 Conocer y analizar el fenómeno de la violencia general en el marco deportivo.</p> <p>7.3 Participar de forma ordenada en las actividades colectivas, aceptando la aportación del resto de participantes y asumiendo como propio el éxito o fracaso de tareas comunes.</p> <p>7.4 Reconocer el propio nivel de destreza, valorando y proponiendo su aportación al trabajo colectivo.</p> <p>7.5 Considerar la diversidad en la formación de agrupamientos, aplicando distintos criterios para establecer liderazgos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. • 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. • Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
<p>Bloque 5. Actividades corporales de ritmo y expresión</p> <p>B.5.1 El cuerpo expresivo: la tensión y relajación muscular global como vehículo emotivo.</p> <p>B.5.2 La mímica corporal.</p> <p>B.5.3 Diferencias entre baile, danza y coreografía.</p> <p>B.5.4 La reproducción, variación</p>	<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>8.1 Utilizar instalaciones recreativas y deportivas ajenas al centro, comprendiendo su importancia socio-sanitaria, como boleras, parques, paseos, piscinas, etc.</p> <p>8.2 Investigar y presentar información del entorno de su concejo, identificando lugares donde se puede realizar actividad física de manera segura, tanto en el medio terrestre, como el acuático o aéreo.</p> <p>8.3 Distinguir y comparar la información deportiva de la prensa generalista y</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</i> • <i>Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</i> • <i>Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</i>

<p>y creación escénica y coreográfica.</p> <p>B.5.5 El ritmo corporal y musical. Uso del cuerpo como instrumento musical: percusiones y fonaciones.</p> <p>B.5.6 El espacio como variable expresiva: directo y curvo.</p> <p>Bloque 6. Elementos comunes</p> <p>B.6.1 Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para captar, buscar, leer, seleccionar, diseñar y presentar información de distinto tipo de forma colectiva.</p> <p>B.6.2 Valoración fundada de datos, hechos y circunstancias relativos a la actividad física propia o ajena.</p> <p>B.6.3 Comunicación oral, escrita o gráfica, progresivamente específica y correcta de conocimientos, ideas, experiencias, etc. alusivos a los aprendizajes.</p> <p>B.6.4 Asunción de responsabilidades y aceptación de roles en la práctica de actividades físicas colectivas.</p> <p>B.6.5 El liderazgo: deberes y</p>		<p>especializada, utilizando diferentes criterios para su análisis: cantidad, género representado, poder económico, número de practicantes, etc.</p>	
	<p>9. 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>9.1 Colaborar en la organización de la clase comprendiendo su valor preventivo, respetando especialmente las fases de esfuerzo y descanso.</p> <p>9.2 Comprender y aceptar las limitaciones propias y ajenas para la realización de ciertas habilidades.</p> <p>9.3 Realizar ejercicios y actividades que impliquen cooperación y colaboración.</p> <p>9.4 Colaborar en el transporte de materiales voluminosos, pesados o frágiles.</p> <p>9.5 Conocer y practicar las medidas de protección y autoprotección en caso de incendio u otras circunstancias peligrosas.</p> <p>9.6 Conocer y comprender el significado de la sigla y protocolo P.A.S. (Proteger-Avisar-Socorrer).</p> <p>9.7 Valorar el número general de emergencias 112 y los servicios que presta.</p> <p>9.8 Conocer las características de los espacios no escolares donde se desarrollan actividades físicas, identificando sus señales de evacuación, salidas de emergencia, zonas de refugio o prohibidas, etc.</p> <p>9.9 Practicar actividades en el medio natural o entorno cercano con el equipamiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. • Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. • Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable

responsabilidades. B.6.6. Trabajo en equipo: ventajas y desventajas.		adecuado.	
	<p>10. 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.</p>	<p>10.1 Buscar y seleccionar información presentándola adecuadamente y citando el origen de la misma, en soporte digital preferentemente.</p> <p>10.2 Diseñar una presentación impresa o digital utilizando imágenes obtenidas de internet, con añadidos de sobreimpresión, de sonido, o ambos.</p> <p>10.3 Grabar imágenes de personas ajenas o actividades realizadas en clase, seleccionando y presentando digitalmente las más relevantes en relación al contenido de aprendizaje.</p> <p>10.4 Representar de manera gráfica relaciones entre dos o más datos.</p> <p>10.5 Seleccionar información de carácter visual, auditivo o conjunto, de procedencia variada, en relación con el cuerpo y presentarla públicamente mediante recursos digitales.</p>	<p><i>• Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. • Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</i></p>

a.2) Organización secuenciación y temporalización de los contenidos del currículo y de los criterios de evaluación asociados en cada uno de los cursos.

a.2.1. Organización de los contenidos por Unidades Didácticas

ELEMENTOS COMUNES A TODAS LAS UD	
CONTENIDOS (DEL DECRETO)	ESTÁNDARES
<p>.6.1 Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para captar, buscar, leer, seleccionar, diseñar y presentar información de distinto tipo de forma colectiva.</p> <p>B.6.2 Valoración fundada de datos, hechos y circunstancias relativos a la actividad física propia o ajena.</p> <p>B.6.3 Comunicación oral, escrita o gráfica, progresivamente específica y correcta de conocimientos, ideas, experiencias, etc. alusivos a los aprendizajes.</p> <p>B.6.4 Asunción de responsabilidades y aceptación de roles en la práctica de actividades físicas colectivas.</p> <p>B.6.5 El liderazgo: deberes y responsabilidades.</p> <p>B.6.6. Trabajo en equipo: ventajas y desventajas.</p>	<p>CE7• Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. • 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. • Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p> <p>CE10 • <i>Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</i></p>
EVALUACIÓN	
CRITERIO DE EVALUACIÓN	INDICADOR
<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>. 7.1 Observar, registrar y valorar el desarrollo de actividades deportivas, lúdicas, expresivas, etc., siguiendo los criterios establecidos.</p> <p>7.2 Conocer y analizar el fenómeno de la violencia general en el marco deportivo.</p> <p>7.3 Participar de forma ordenada en las actividades colectivas, aceptando la aportación del resto de participantes y asumiendo como propio el éxito o fracaso de tareas comunes.</p> <p>7.4 Reconocer el propio nivel de destreza, valorando y proponiendo su aportación al trabajo colectivo.</p> <p>7.5 Considerar la diversidad en la formación de agrupamientos, aplicando distintos criterios para establecer liderazgos.</p>

10. 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.

10.1 Buscar y seleccionar información presentándola adecuadamente y citando el origen de la misma, en soporte digital preferentemente.

10.2 Diseñar una presentación impresa o digital utilizando imágenes obtenidas de internet, con añadidos de sobreimpresión, de sonido, o ambos.

10.3 Grabar imágenes de personas ajenas o actividades realizadas en clase, seleccionando y presentando digitalmente las más relevantes en relación al contenido de aprendizaje.

10.4 Representar de manera gráfica relaciones entre dos o más datos.

10.5 Seleccionar información de carácter visual, auditivo o conjunto, de procedencia variada, en relación con el cuerpo y presentarla públicamente mediante recursos digitales.

UD 1 CUALIDADES MOTRICES Y ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES. Calentamiento-agilidad

CONTENIDOS (DEL DECRETO)	ESTÁNDARES
<p>B 1.1 Las capacidades físicas básicas: factores y tipos de cada una.</p> <p>B.1.2 Las cualidades perceptivo-motrices: factores y tipos de cada una.</p> <p>B 1.3 La agilidad: factores.</p> <p>B 1.4 La frecuencia cardíaca como indicador del esfuerzo. La frecuencia cardíaca máxima y la zona de trabajo aeróbica.</p> <p>B 1.5 Los alimentos y la obtención de energía. (TEO)</p> <p>B 1.6 El ejercicio físico saludable: adecuación, continuidad, organización y progresión.</p> <p>B 1.7 Ejercicios de relajación.</p> <p>B1.8 Desarrollo físico-motor personal: aceptación y mejora consciente.</p> <p>B1.9 Autoestima e imagen corporal. Análisis crítico de los modelos de belleza.</p> <p>B1.10 Efectos de las sustancias tóxicas en la salud y en el rendimiento físico-motor: alcohol, tabaco, cannabis, etc. (TEO)</p> <p>B.1.11 Consecuencias negativas del ejercicio físico incorrecto: lesiones más frecuentes y patologías. (TEO)</p> <p>B1.12 Higiene corporal, íntima y postural en el desarrollo de actividades físicas cotidianas e intencionales.</p> <p>B.1.13 El sedentarismo: causas evitables y consecuencias. (TEO)</p> <p>B.1.14 Estructura de la actividad física: intensidades características.</p> <p>B.1.15 Diseño de ejercicios físicos iniciales y de recuperación.</p> <p>B.1.16 Seguridad en la actividad física: medidas preventivas generales y específicas según las características de la misma.</p> <p>B.1.17 Protección y autoprotección en caso de emergencia.</p> <p>B.1.18 El protocolo P.A.S. (Proteger-Avisar-Socorrer).</p>	<p><i>• Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. • Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. • Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud</i></p>
EVALUACIÓN	

CRITERIO DE EVALUACIÓN	INDICADOR
<p>4. 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>4.1 Practicar ejercicios que impliquen tipos y componentes variados derivados de las capacidades físicas básicas y de las cualidades perceptivo-motrices.</p> <p>4.2 Realizar actividades variadas de ejercitación física que permitan valorar diferentes vías de obtención energética y su relación con los alimentos.</p> <p>4.3 Conocer las características de la actividad física saludable (adecuación-continuidad-organización-progresión) y los efectos negativos de la actividad física mal diseñada.</p> <p>4.4 Valorar los efectos negativos del consumo de tóxicos (tabaco, alcohol, cannabis, etc.) y su influencia en el rendimiento físico-motor.</p> <p>4.5 Adecuar el esfuerzo orgánico utilizando la frecuencia cardíaca como indicador saludable.</p> <p>4.6 Comprender el concepto de zona de trabajo aeróbico y aplicarlo de forma práctica.</p> <p>4.7 Interpretar el pulso cardíaco en relación a la zona de trabajo aeróbico.</p> <p>4.8 Aplicar distintas pruebas de valoración condicional, físicas, motrices y deportivas, entendiendo sus criterios de objetividad, validez y fiabilidad.</p>
<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>6.1 Diseñar y presentar ejercicios físicos válidos para iniciar y finalizar la actividad física.</p> <p>6.2 Conocer y practicar distintos ejercicios mentales de activación y relajación.</p> <p>6.3 Aplicar autónomamente las habilidades motrices básicas en situaciones de dificultad progresiva en entornos estables y variables como: circuitos progresivos, ejercicios y actividades de oposición, cooperación y cooperación-oposición, adaptación al entorno, rítmico-expresivos, etc.</p> <p>6.4 Realizar ejercicios sencillos, seguros y válidos para iniciar la actividad física como: carrera continua, estiramientos globales y locales, coordinaciones simples, etc.</p> <p>6.5 Realizar ejercicios sencillos y válidos para finalizar la actividad física como: caminar, respirar conscientemente, estirar global y localmente, reposar en posiciones ergonómicas, etc.</p>
<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.</p>	<p>5.2 Mejorar el conjunto de la condición física saludable, dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.</p>

APRENDIZAJES BÁSICOS para la UD: CUALIDADES MOTRICES Y ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES. Calentamiento-agilidad

4.7 Interpretar el pulso cardíaco en relación a la zona de trabajo aeróbico.

4.8 Aplicar distintas pruebas de valoración condicional, físicas, motrices y deportivas, entendiendo sus criterios de objetividad, validez y fiabilidad. 6.1 Diseñar y presentar ejercicios físicos válidos para iniciar y finalizar la actividad física.

5.2 Mejorar el conjunto de la condición física saludable, dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.

UD 2 ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y MOTOR. Resistencia y fuerza

CONTENIDOS (DEL DECRETO)	ESTÁNDARES
<p>B.2.1 Práctica diferenciada y adaptada de sistemas generales de desarrollo de las capacidades físicas básicas: continuos, fraccionados, etc.</p> <p>B.2.2 Práctica diferenciada, adaptada y específica de las cualidades perceptivo-motrices.</p> <p>B.2.3 Desarrollo y valoración específica y saludable de la fuerza dinámica y de la resistencia aeróbica.</p> <p>B.2.4 Uso específico de las habilidades motrices básicas en situaciones variadas o variables.</p> <p>B.2.5 Efectos del ejercicio físico correcto sobre las capacidades físicas básicas.</p> <p>B.2.6 Pruebas de valoración condicional y motriz de aplicación deportiva, objetivas, válidas y fiables.</p>	<p>CE5 • Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. • Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. <p>CE6 • <i>Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</i></p>

EVALUACIÓN

CRITERIO DE EVALUACIÓN	INDICADOR
<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.</p>	<p>5.1 Practicar, diferenciar y comprender los sistemas generales de desarrollo de las capacidades físicas básicas.</p> <p>5.2 Mejorar la resistencia aeróbica y la fuerza dinámica en el conjunto de la condición física saludable, realizando pruebas acordes a la edad y desarrollo del alumnado.</p>

	<p>5.3 Utilizar de forma generalizada los fundamentos ergonómicos en diferentes posiciones: flexión de rodillas, bipedestación y sedestación equilibradas, supinación, pronación, posición lateral de seguridad, etc.</p> <p>5.4 Conocer y comprender los efectos del ejercicio físico continuo y correcto en cada una de las capacidades físicas básicas.</p>
<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>6.1 Diseñar y presentar ejercicios físicos válidos para iniciar y finalizar la actividad física.</p> <p>6.2 Conocer y practicar distintos ejercicios mentales de activación y relajación.</p> <p>6.3 Aplicar autónomamente las habilidades motrices básicas en situaciones de dificultad progresiva en entornos estables y variables como: circuitos progresivos, ejercicios y actividades de oposición, cooperación y cooperación-oposición, adaptación al entorno, rítmico-expresivos, etc.</p> <p>6.4 Realizar ejercicios sencillos, seguros y válidos para iniciar la actividad física como: carrera continua, estiramientos globales y locales, coordinaciones simples, etc.</p> <p>6.5 Realizar ejercicios sencillos y válidos para finalizar la actividad física como: caminar, respirar conscientemente, estirar global y localmente, reposar en posiciones ergonómicas, etc.</p>

APRENDIZAJES BÁSICOS para la UD ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y MOTOR. Resistencia y fuerza

5.2 Mejorar la resistencia aeróbica y la fuerza dinámica en el conjunto de la condición física saludable, realizando pruebas acordes a la edad y desarrollo del alumnado.

6.4 Realizar ejercicios sencillos, seguros y válidos para iniciar la actividad física como: carrera continua, estiramientos globales y locales, coordinaciones simples, etc.

UD 3 DEPORTE COLECTIVO I: BALONMANO	
CONTENIDOS (DEL DECRETO)	ESTÁNDARES
<p>B3.2 Modelos técnicos y fases de ejecución de los mismos.</p> <p>B.3.5 Juegos y deportes colectivos de colaboración y de colaboración-oposición: práctica progresiva de sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios.</p> <p>B.3.6 La conducción del móvil como base del dominio individual en los deportes de equipo</p> <p>B.3.8 Los requisitos condicionales y coordinativos en los deportes: consecuencias tácticas.</p> <p>B.3.9 Historia, terminología y representación gráfica progresiva de los deportes aplicados. (TEO)</p> <p>B.3.10 Análisis crítico de la información deportiva generalista o específica. (TEO)</p> <p>B.3.11 La violencia en el marco deportivo. (TEO)</p> <p>B.3.14 Origen lúdico del deporte. Evolución: factores y consecuencias. (TEO)</p>	<p>CE9 • <i>Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</i> • <i>Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</i> •</p> <p>CE6• <i>Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</i></p>
EVALUACIÓN	
CRITERIO DE EVALUACIÓN	INDICADOR
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>3.1 Utilizar los desplazamientos con y sin móvil para desmarcarse en ejercicios de aplicación y juegos deportivos adaptados.</p> <p>3.2 Aplicar los fundamentos técnicos de los deportes propuestos en situaciones progresivas y adaptadas.</p> <p>3.5 Practicar en situaciones adaptadas y de complejidad creciente los fundamentos técnicos de los deportes colectivos seleccionados, especialmente las conducciones.</p>
<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.</p>	<p>5.2 Mejorar el conjunto de la condición física saludable, dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.</p>

3.2 Aplicar los fundamentos técnicos de los deportes propuestos en situaciones progresivas y adaptadas.

5.2 Mejorar el conjunto de la condición física saludable, dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.

UD4 ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

CONTENIDOS (DEL DECRETO)	ESTÁNDARES
<p>B.4.1 La orientación deportiva. Conocimiento de los recursos para la orientación; signos naturales y de fortuna, planos, mapas y brújula.</p> <p>B.4.2 Iniciación a prácticas senderistas.</p> <p>B.4.3 Uso básico del mapa, el plano y la brújula para orientarse.</p> <p>B.4.4 Instalaciones deportivas y recreativas del entorno: importancia social, cultural y sanitaria.</p> <p>B.4.5 La seguridad en el entorno natural y las instalaciones deportivas en la naturaleza.</p> <p>B.4.6 Adecuación de la práctica de actividades físicas en el entorno natural.</p> <p>B.4.7 Adecuación de la alimentación e hidratación.</p>	<p>CE1 • Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p> <p>CE8 • <i>Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</i> • <i>Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</i></p> <p>CE9 • Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. • Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p>

EVALUACIÓN

CRITERIO DE EVALUACIÓN	INDICADOR
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.5 Realizar recorridos en el entorno cercano utilizando mapa y brújula, comprendiendo su complementariedad y verbalizando los procedimientos de uso.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	<p>8.1 Utilizar instalaciones recreativas y deportivas ajenas al centro, comprendiendo su importancia socio-sanitaria, como boleras, parques, paseos, piscinas, etc.</p> <p>8.2 Investigar y presentar información del entorno de su concejo, identificando lugares donde se puede realizar actividad física de manera segura, tanto en el medio terrestre, como el acuático o aéreo.</p>
9. 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	9.9 Practicar actividades en el medio natural o entorno cercano con el equipamiento adecuado.

conlleven y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo	
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	5.2 Mejorar el conjunto de la condición física saludable, dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.

APRENDIZAJES BÁSICOS para la UD **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 personal COVID – 19) en la medida en la que entendemos tienen que desarrollarse como actividad complementaria fuera del Instituto.

1.5 Realizar recorridos en el entorno cercano utilizando mapa y brújula, comprendiendo su complementariedad y verbalizando los procedimientos de uso.

9.9 Practicar actividades en el medio natural o entorno cercano con el equipamiento adecuado.

5.2 Mejorar el conjunto de la condición física saludable, dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.

UD5 ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN CORPORAL

CONTENIDOS (DEL DECRETO)	ESTÁNDARES
<p>B.5.1 El cuerpo expresivo: la tensión y relajación muscular global como vehículo emotivo.</p> <p>B.5.2 La mímica corporal.</p> <p>B.5.3 Diferencias entre baile, danza y coreografía.</p> <p>B.5.4 La reproducción, variación y creación escénica y coreográfica.</p> <p>B.5.5 El ritmo corporal y musical. Uso del cuerpo como instrumento musical: percusiones y fonaciones.</p> <p>B.5.6 El espacio como variable expresiva: directo y curvo.</p>	<p><i>CE2• Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</i></p>

EVALUACIÓN

CRITERIO DE EVALUACIÓN	INDICADOR
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas	2.1 Reproducir corporalmente escenas reconocibles, históricas o cotidianas.

de expresión corporal y otros recursos.	<p>2.2 Producir individual o colectivamente composiciones estéticas aplicando la variables expresivas.</p> <p>2.3 Utilizar la tensión y relajación muscular para expresar estados de ánimo, sentimientos, emociones, etc.</p> <p>2.4 Reproducir secuencias motrices rítmicas sencillas colectivas, progresando en otras más complejas de forma individual, por parejas o en pequeño grupo.</p> <p>2.5 Presentar un baile, una danza o una secuencia rítmica colectiva original o no, con ritmo musical u otros.</p> <p>2.6 Conocer y reproducir básicamente danzas asturianas de pareja.</p>
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	5.2 Mejorar el conjunto de la condición física saludable, dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.

APRENDIZAJES BÁSICOS para la UD **ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN CORPORAL**

- 2.2 Producir individual o colectivamente composiciones estéticas aplicando la variables expresivas.
- 5.2 Mejorar el conjunto de la condición física saludable, dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.

UD6 DEPORTE COLECTIVO 2. VOLEIBOL

CONTENIDOS (DEL DECRETO)	ESTÁNDARES
<p>B3.2 Modelos técnicos y fases de ejecución de los mismos.</p> <p>B.3.5 Juegos y deportes colectivos de colaboración y de colaboración-oposición: práctica progresiva de sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios.</p> <p>B.3.6 La conducción del móvil como base del dominio individual en los deportes de equipo</p> <p>B.3.8 Los requisitos condicionales y coordinativos en los deportes: consecuencias tácticas.</p> <p>B.3.9 Historia, terminología y representación gráfica progresiva de los deportes aplicados. (TEO)</p>	<p>CE9 • <i>Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</i> • <i>Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</i> •</p> <p>CE6• <i>Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</i></p>

<p>B.3.10 Análisis crítico de la información deportiva generalista o específica. (TEO)</p> <p>B.3.11 La violencia en el marco deportivo. (TEO)</p> <p>B.3.14 Origen lúdico del deporte. Evolución: factores y consecuencias. (TEO)</p>	
--	--

EVALUACIÓN

CRITERIO DE EVALUACIÓN	INDICADOR
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>3.1 Utilizar los desplazamientos con y sin móvil para desmarcarse en ejercicios de aplicación y juegos deportivos adaptados.</p> <p>3.2 Aplicar los fundamentos técnicos de los deportes propuestos en situaciones progresivas y adaptadas.</p> <p>3.5 Practicar en situaciones adaptadas y de complejidad creciente los fundamentos técnicos de los deportes colectivos seleccionados, especialmente las conducciones.</p>
<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.</p>	<p>5.2 Mejorar el conjunto de la condición física saludable, dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.</p>

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

3.2 Aplicar los fundamentos técnicos de los deportes propuestos en situaciones progresivas y adaptadas.

5.2 Mejorar el conjunto de la condición física saludable, dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.

UD7 DEPORTE COLECTIVO 3: FLOORBALL	
CONTENIDOS (DEL DECRETO)	ESTÁNDARES
<p>B3.2 Modelos técnicos y fases de ejecución de los mismos.</p> <p>B.3.5 Juegos y deportes colectivos de colaboración y de colaboración-oposición: práctica progresiva de sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios.</p> <p>B.3.6 La conducción del móvil como base del dominio individual en los deportes de equipo</p> <p>B.3.8 Los requisitos condicionales y coordinativos en los deportes: consecuencias tácticas.</p> <p>B.3.9 Historia, terminología y representación gráfica progresiva de los deportes aplicados. (TEO)</p> <p>B.3.10 Análisis crítico de la información deportiva generalista o específica. (TEO)</p> <p>B.3.11 La violencia en el marco deportivo. (TEO)</p> <p>B.3.14 Origen lúdico del deporte. Evolución: factores y consecuencias. (TEO)</p>	<p>CE9 • <i>Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</i> • <i>Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</i> •</p> <p>CE6• <i>Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</i></p>
EVALUACIÓN	
CRITERIO DE EVALUACIÓN	INDICADOR
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>3.1 Utilizar los desplazamientos con y sin móvil para desmarcarse en ejercicios de aplicación y juegos deportivos adaptados.</p> <p>3.2 Aplicar los fundamentos técnicos de los deportes propuestos en situaciones progresivas y adaptadas.</p> <p>3.5 Practicar en situaciones adaptadas y de complejidad creciente los fundamentos técnicos de los deportes colectivos seleccionados, especialmente las conducciones.</p>
<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.</p>	<p>5.2 Mejorar el conjunto de la condición física saludable, dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.</p>

APRENDIZAJES BÁSICOS para la UD **DEPORTE COLECTIVO 3: FLOORBALL**

3.2 Aplicar los fundamentos técnicos de los deportes propuestos en situaciones progresivas y adaptadas.

5.2 Mejorar el conjunto de la condición física saludable, dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.

UD8 DEPORTE INDIVIDUAL: ATLETISMO	
CONTENIDOS (DEL DECRETO)	ESTÁNDARES
<p>B.3.1 Juegos y deportes individuales convencionales, tradicionales y alternativos distintos a los trabajados en el año anterior.</p> <p>B3.2 Modelos técnicos y fases de ejecución de los mismos.</p> <p>B3.3 Los ejes corporales de movimiento: nombre, recorrido y giros.</p> <p>B.3.8 Los requisitos condicionales y coordinativos en los deportes: consecuencias tácticas.</p> <p>B.3.9 Historia, terminología y representación gráfica progresiva de los deportes aplicados. (TEO)</p> <p>B.3.10 Análisis crítico de la información deportiva generalista o específica. (TEO)</p> <p>B.3.11 La violencia en el marco deportivo. (TEO)</p>	<p>CE1 • Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. • Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. • Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>CE3 • Pone en práctica aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. • Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. • Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas</p>
EVALUACIÓN	
CRITERIO DE EVALUACIÓN	INDICADOR
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>1.1 Diferenciar habilidades deportivas individuales y sus fases respetando sus condiciones y ejecutándolas con seguridad.</p> <p>1.2 Observar y reconocer las fases de las habilidades específicas propuestas en ejecuciones ajenas, comparándolas con las propias.</p> <p>1.3 Conocer el nombre, posturas y movimientos implicados de otras habilidades específicas, considerando los ejes corporales.</p> <p>1.4 Practicar con constancia y atendiendo a sus exigencias los ejercicios propuestos para la adquisición y</p>

	consolidación de habilidades individuales específicas
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	5.2 Mejorar el conjunto de la condición física saludable, dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.

APRENDIZAJES BÁSICOS para la UD **DEPORTE INDIVIDUAL: ATLETISMO**

1.4 Practicar con constancia y atendiendo a sus exigencias los ejercicios propuestos para la adquisición y consolidación de habilidades individuales específicas

5.2 Mejorar el conjunto de la condición física saludable, dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.

UD9 DEPORTE INDIVIDUAL/ALTERNATIVO/TRADICIONAL: INDIACA/FRISBI/ASTURIANOS	
CONTENIDOS (DEL DECRETO)	ESTÁNDARES
<p>B.3.1 Juegos y deportes individuales convencionales, tradicionales y alternativos distintos a los trabajados en el año anterior.</p> <p>B.3.2 Modelos técnicos y fases de ejecución de los mismos.</p> <p>B.3.4 Juegos y deportes de adversario: práctica progresiva de sus fundamentos técnicos y reglamentarios.</p> <p>B.3.5 Juegos y deportes colectivos de colaboración y de colaboración-oposición: práctica progresiva de sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios.</p> <p>B.3.9 Historia, terminología y representación gráfica progresiva de los deportes aplicados.</p> <p>B.3.12 Juegos cooperativos: alternativos, tradicionales asturianos o foráneos, de aplicación deportiva, etc.</p> <p>B.3.13 Juegos tradicionales asturianos de precisión: los bolos, la llave, etc.</p>	<p>CE1 • Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. • Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. • Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>CE3 • Pone en práctica aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. • Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. • Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas</p>
EVALUACIÓN	
CRITERIO DE EVALUACIÓN	INDICADOR

<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>1.1 Diferenciar habilidades deportivas individuales y sus fases respetando sus condiciones y ejecutándolas con seguridad.</p> <p>1.2 Observar y reconocer las fases de las habilidades específicas propuestas en ejecuciones ajenas, comparándolas con las propias.</p> <p>1.3 Conocer el nombre, posturas y movimientos implicados de otras habilidades específicas, considerando los ejes corporales.</p> <p>1.4 Practicar con constancia y atendiendo a sus exigencias los ejercicios propuestos para la adquisición y consolidación de habilidades individuales específicas distintos al año anterior.</p>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>3.2 Aplicar los fundamentos técnicos de los deportes propuestos en situaciones progresivas y adaptadas.</p> <p>3.3 Practicar de forma básica modalidades deportivas individuales de oposición (adversario), comprendiendo sus exigencias condicionales y coordinativas.</p> <p>3.6 Conocer y practicar de forma progresiva modalidades recreativas co-ejecutivas, respetando sus condiciones ergonómicas y de seguridad.</p>
<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.</p>	<p>5.2 Mejorar el conjunto de la condición física saludable, dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.</p>

APRENDIZAJES BÁSICOS para la UD: DEPORTE INDIVIDUAL/ALTERNATIVO/TRADICIONAL: INDIACA/FRISBI/ASTURIANOS

1.3 Conocer el nombre, posturas y movimientos implicados de otras habilidades específicas, considerando los ejes corporales.

3.3 Practicar de forma básica modalidades deportivas individuales de oposición (adversario), comprendiendo sus exigencias condicionales y coordinativas.

5.2 Mejorar el conjunto de la condición física saludable, dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.

APRENDIZAJES BÁSICOS PARA EL NIVEL DE SEGUNDO DE E.S.O.**PARA TODOS LOS APRENDIZAJES DEL CURSO**

Mejorar el conjunto de la condición física saludable, dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo

PRIMER TRIMESTRE:**CUALIDADES MOTRICES Y ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES. Calentamiento-agilidad**

- Interpretar el pulso cardíaco en relación a la zona de trabajo aeróbico.
- Aplicar distintas pruebas de valoración condicional, físicas, motrices y deportivas, entendiendo sus criterios de objetividad, validez y fiabilidad.
- Diseñar y presentar ejercicios físicos válidos para iniciar y finalizar la actividad física.
- Mejorar la resistencia aeróbica y la fuerza dinámica en el conjunto de la condición física saludable, realizando pruebas acordes a la edad y desarrollo del alumnado

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y MOTOR. Resistencia y fuerza

- Realizar ejercicios sencillos, seguros y válidos para iniciar la actividad física de resistencia y fuerza como: carrera continua, estiramientos globales y locales, coordinaciones simples, autocargas etc.

DEPORTE COLECTIVO I: BALONMANO

- Aplicar los fundamentos técnicos de los deportes propuestos en situaciones progresivas y adaptadas. Reglamento.

SEGUNDO TRIMESTRE:**DEPORTES ALTERNATIVOS y TRADICIONALES.**

- Conocer el nombre, posturas y movimientos implicados de otras habilidades específicas, considerando los ejes corporales.
- Practicar de forma básica modalidades deportivas individuales de oposición (adversario), comprendiendo sus exigencias condicionales y coordinativas. Reglamento.

DEPORTE INDIVIDUAL: ATLETISMO

- Practicar con constancia y atendiendo a sus exigencias los ejercicios propuestos para la adquisición y consolidación de habilidades individuales específicas. Reglamento.

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

- Esta Unidad Didáctica se desarrollará como actividad complementaria. Se intentará facilitar la participación del máximo número de alumnado.
- Realizar recorridos en el entorno cercano utilizando mapa y brújula, comprendiendo su complementariedad y verbalizando los procedimientos de uso.
- Practicar actividades en el medio natural o entorno cercano con el equipamiento adecuado.

TERCER TRIMESTRE:**DEPORTE COLECTIVO II: VOLEIBOL**

- Aplicar los fundamentos técnicos de los deportes propuestos en situaciones progresivas y adaptadas. Reglamento.

DEPORTE COLECTIVO III: FLOORBALL

- Aplicar los fundamentos técnicos de los deportes propuestos en situaciones progresivas y adaptadas. Reglamento.

ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN CORPORAL

- Producir individual o colectivamente composiciones estéticas aplicando las variables expresivas.
- Mejorar el conjunto de la condición física saludable, dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo

CUALIDADES MOTRICES Y ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

-Aplicar distintas pruebas de valoración condicional, físicas, motrices y deportivas, entendiendo sus criterios de objetividad, validez y fiabilidad.