



Programación

Materia: EFI2E - Educación Física (LOMCE) (00,50,20,03,40,53,30)**Curso: 2º ETAPA: Educación Secundaria Obligatoria**

Plan General Anual

UNIDAD UF1: INICIAMOS LA EDUCACIÓN FÍSICA		Fecha inicio prev.: 14/09/2020		Fecha fin prev.: 04/12/2020		Sesiones prev.: 25	
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias	
Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> Las capacidades físicas: factores anatómicos funcionales básicos que condicionan su desarrollo. Zona de actividad física saludable: conocimiento, aplicación autónoma y registro de algunas prácticas. Identificación de su nivel de condición física desde una valoración fisiológica, anatómica y motriz. Comparación respecto a los valores normales de referencia. Análisis crítico de los efectos negativos que tienen las prácticas de actividad física si no se respetan las características básicas para que sean saludables, tales como el descanso, la intensidad adecuada, el calentamiento, la hidratación, la alimentación y la indumentaria. Métodos y actividades para desarrollar las capacidades físicas más adecuados al desarrollo evolutivo del alumno. Acondicionamiento general de las capacidades 	1.Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1.1..Conoce los factores anatómicos funcionales más relevantes de los que dependen las capacidades físicas relacionadas con la salud.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% 	0,012	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC 	
			1.1.2..Calcula su zona de actividad física saludable y la aplica de forma autónoma para regular la intensidad del esfuerzo.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Examen práctico:33% Examen teórico:33% Trabajos:34% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% 	0,012	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC 	
			1.1.3..Identifica su nivel de condición física comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a uno mismo y a los de referencia.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Trabajos:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% 	0,012	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC 	
			2.Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo y aplicando conocimientos que le ayuden a mejorar su calidad de vida.	1.2.1..Conoce distintos métodos y actividades para desarrollar las capacidades físicas básicas.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% 	0,012	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
			1.2.2..Participa activamente en actividades de acondicionamiento general para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Registro anecdótico:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% 	1,000	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE 	

	<p>físicas relacionadas con la salud con especial incidencia en la resistencia aeróbica, la fuerza resistencia y la flexibilidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> Experimentación y seguimiento de un plan de ejercicios de educación postural a través del fortalecimiento muscular, la flexibilidad y la relajación. Calentamiento y fase final. Pautas de elaboración. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos y fases finales de sesiones de actividad física. 		<p>1.2.4..Pone en práctica ejercicios de trabajo muscular aplicados a una buena higiene postural.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Examen práctico:50% Registro anecdótico:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% 	1,000	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
		<p>3.Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>1.3.1..Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma habitual.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Examen práctico:50% Registro anecdótico:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% 	1,000	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> Conocimiento y aplicación de los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los juegos y actividades físico-deportivas desarrolladas (diferentes o profundización de las tratadas en el curso anterior), en condiciones reales o adaptadas. Descripción de la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico de las actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso. La participación activa y la superación como valores: reflexión y autocrítica. Técnicas de orientación básicas. El mapa: escala y orientación. Talonamiento. Elaboración de croquis y creación de simbología propia. Práctica de juegos y de recorridos de orientación básica. Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de 	<p>1.Resolver situaciones motrices individuales en entornos estables y no estables, aplicando los fundamentos técnicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>2.1.3..Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas individuales respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Examen práctico:50% Registro anecdótico:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% 	1,000	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
		<p>2.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, aplicando los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos, así como utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>2.2.1..Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Examen práctico:50% Examen teórico:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% 	1,000	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
			<p>2.2.2..Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Examen práctico:50% Examen teórico:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% 	1,000	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE

	<p>oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. Principios estratégicos de ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas. 	<p>2.2.3..Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% 	<p>1,000</p>	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
		<p>2.2.4..Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% 	<p>1,000</p>	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
		<p>2.2.5..Describe y pone en práctica aspectos básicos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% 	<p>1,000</p>	<ul style="list-style-type: none"> CL CSC
<p>Elementos comunes y transversales</p>	<ul style="list-style-type: none"> Aceptación y valoración del reglamento y las normas establecidas. Aplicación de protocolos de juego limpio y respeto entre los jugadores: saludos iniciales y finales, reconocimiento y felicitaciones de los aciertos del adversario, petición de disculpas, resolución dialogada de conflictos, modelos de conducta de los ganadores, etc. Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y las aportaciones hacia un objetivo común. 	<p>2.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>4.2.3..Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% 	<p>0,012</p> <ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC

	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento del entorno y los recursos de la Región de Murcia para la práctica de actividades físico-deportivas. • Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica. • Valoración de las actitudes en el mundo del deporte tanto como practicante como espectador. • Análisis y reflexión de la influencia de la sociedad de consumo en el mundo del deporte y la práctica de actividades físicas. • Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias. • Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro, selección y presentación de la información, así como en la propia práctica de actividades físicas. 	<p>4.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>4.4.1..Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación tanto para, buscar, registrar, seleccionar y presentar la información, como para su aplicación en beneficio del aprendizaje de contenidos prácticos propios de la Educación Física.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	0,500	<ul style="list-style-type: none"> • CDIG • CL
--	--	--	---	---	-------	--

UNIDAD UF2: PERFECCIONAMOS LA EDUCACIÓN FÍSICA		Fecha inicio prev.: 07/12/2020		Fecha fin prev.: 12/03/2021		Sesiones prev.: 25
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Las capacidades físicas: factores anatómicos funcionales básicos que condicionan su desarrollo. • Zona de actividad física saludable: conocimiento, aplicación autónoma y registro de algunas prácticas. • Identificación de su nivel de condición física desde una valoración fisiológica, anatómica y motriz. Comparación 	<p>1.Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>1.1.4..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.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	0,012	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC

	<p>respecto a los valores normales de referencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Análisis crítico de los efectos negativos que tienen las prácticas de actividad física si no se respetan las características básicas para que sean saludables, tales como el descanso, la intensidad adecuada, el calentamiento, la hidratación, la alimentación y la indumentaria. • Métodos y actividades para desarrollar las capacidades físicas más adecuados al desarrollo evolutivo del alumno. • Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud con especial incidencia en la resistencia aeróbica, la fuerza resistencia y la flexibilidad. • Experimentación y seguimiento de un plan de ejercicios de educación postural a través del fortalecimiento muscular, la flexibilidad y la relajación. • Calentamiento y fase final. Pautas de elaboración. • Elaboración y puesta en práctica de calentamientos y fases finales de sesiones de actividad física. 	<p>2.Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo y aplicando conocimientos que le ayuden a mejorar su calidad de vida.</p>	<p>1.2.2..Participa activamente en actividades de acondicionamiento general para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Registro anecdótico:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	1,000	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
			<p>1.2.4..Pone en práctica ejercicios de trabajo muscular aplicados a una buena higiene postural.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen práctico:50% • Registro anecdótico:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	1,000	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
			<p>3.Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>1.3.1..Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma habitual.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen práctico:50% • Registro anecdótico:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	1,000
Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento y aplicación de los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los juegos y actividades físico-deportivas individuales desarrolladas (diferentes o profundización de las tratadas en el curso anterior), en condiciones reales o adaptadas. • Descripción de la forma de realizar los movimientos 	<p>1.Resolver situaciones motrices individuales en entornos estables y no estables, aplicando los fundamentos técnicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>2.1.1..Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades físico-deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Registro anecdótico:50% • Trabajos:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	0,012	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC

<p>implicados en el modelo técnico de las actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La participación activa y la superación como valores: reflexión y autocrítica. • Técnicas de orientación básicas. El mapa: escala y orientación. Talonamiento. Elaboración de croquis y creación de simbología propia. • Práctica de juegos y de recorridos de orientación básica. • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. • Principios estratégicos de ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas. 		<p>2.1.2..Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico de las situaciones motrices individuales propuestas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen práctico:50% • Examen teórico:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	0,012	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CL 	
		<p>2.1.3..Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas individuales respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen práctico:50% • Registro anecdótico:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	1,000	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE 	
		<p>2.2.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, aplicando los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos, así como utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>2.2.1..Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen práctico:50% • Examen teórico:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	1,000	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
			<p>2.2.2..Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen práctico:50% • Examen teórico:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	1,000	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
			<p>2.2.3..Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	1,000	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE

			2.2.4..Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Trabajos:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	1,000	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE 	
			2.2.5..Describe y pone en práctica aspectos básicos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Trabajos:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	1,000	<ul style="list-style-type: none"> • CL • CSC 	
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación y valoración del reglamento y las normas establecidas. • Aplicación de protocolos de juego limpio y respeto entre los jugadores: saludos iniciales y finales, reconocimiento y felicitaciones de los aciertos del adversario, petición de disculpas, resolución dialogada de conflictos, modelos de conducta de los ganadores, etc. • Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y las aportaciones hacia un objetivo común. • Conocimiento del entorno y los recursos de la Región de Murcia para la práctica de actividades físico-deportivas. • Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica. • Valoración de las actitudes en el 	1.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 demás y aceptando sus aportaciones.	4.1.1..Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Registro anecdótico:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	0,012	<ul style="list-style-type: none"> • CSC 	
			4.1.3..Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Registro anecdótico:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	0,012	<ul style="list-style-type: none"> • CSC 	
			4. 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.	4.4.1..Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación tanto para, buscar, registrar, seleccionar y presentar la información, como para su aplicación en beneficio del aprendizaje de contenidos prácticos propios de la Educación Física.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Trabajos:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	0,500	<ul style="list-style-type: none"> • CDIG • CL

	<p>mundo del deporte tanto como practicante como espectador.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Análisis y reflexión de la influencia de la sociedad de consumo en el mundo del deporte y la práctica de actividades físicas. • Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias. • Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro, selección y presentación de la información, así como en la propia práctica de actividades físicas. 	4.4.2..Elabora trabajos sobre temas relacionados con las actividades físico-deportivas utilizando recursos tecnológicos.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • CDIG • CL • SIEE
--	--	--	---	-------	--

UNIDAD UF3: FINALIZAMOS LA EDUCACIÓN FÍSICA		Fecha inicio prev.: 15/03/2021	Fecha fin prev.: 21/06/2021	Sesiones prev.: 20
--	--	---------------------------------------	------------------------------------	---------------------------

Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Las capacidades físicas: factores anatómicos funcionales básicos que condicionan su desarrollo. • Zona de actividad física saludable: conocimiento, aplicación autónoma y registro de algunas prácticas. • Identificación de su nivel de condición física desde una valoración fisiológica, anatómica y motriz. Comparación respecto a los valores normales de referencia. • Análisis crítico de los efectos negativos que tienen las prácticas de actividad física si no se respetan las características básicas para que sean saludables, tales como el descanso, la intensidad adecuada, el 	<p>1.Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>2.Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo y aplicando conocimientos que le ayuden a mejorar su calidad de vida.</p>	1.1.2..Calcula su zona de actividad física saludable y la aplica de forma autónoma para regular la intensidad del esfuerzo.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen práctico:33% • Examen teórico:33% • Trabajos:34% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	0,012	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
			1.1.3..Identifica su nivel de condición física comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a uno mismo y a los de referencia.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	0,012	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
			1.2.2..Participa activamente en actividades de acondicionamiento general para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Registro anecdótico:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	1,000	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE

	<p>calentamiento, la hidratación, la alimentación y la indumentaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> Métodos y actividades para desarrollar las capacidades físicas más adecuados al desarrollo evolutivo del alumno. Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud con especial incidencia en la resistencia aeróbica, la fuerza resistencia y la flexibilidad. Experimentación y seguimiento de un plan de ejercicios de educación postural a través del fortalecimiento muscular, la flexibilidad y la relajación. Calentamiento y fase final. Pautas de elaboración. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos y fases finales de sesiones de actividad física. 		<p>1.2.3..Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades, mostrando una actitud de auto exigencia y esfuerzo.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Registro anecdótico:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% 	0,012	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT SIEE
			<p>1.2.4..Pone en práctica ejercicios de trabajo muscular aplicados a una buena higiene postural.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Examen práctico:50% Registro anecdótico:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% 	1,000	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
		<p>3.Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>1.3.1..Prepara y realiza calentamientos y fases finales en las sesiones de actividad física de forma habitual.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Examen práctico:50% Registro anecdótico:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% 	1,000	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
<p>Juegos y actividades deportivas</p>	<ul style="list-style-type: none"> Conocimiento y aplicación de los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los juegos y actividades físico-deportivas individuales desarrolladas (diferentes o profundización de las tratadas en el curso anterior), en condiciones reales o adaptadas. Descripción de la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico de las actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso. La participación activa y la superación como valores: reflexión y autocrítica. Técnicas de orientación básicas. El mapa: escala y orientación. 	<p>1.Resolver situaciones motrices individuales en entornos estables y no estables, aplicando los fundamentos técnicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>2.1.3..Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas individuales respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Examen práctico:50% Registro anecdótico:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% 	1,000	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
			<p>2.1.4..Elabora croquis con simbología propia y recorridos sencillos para su uso en actividades de orientación en el centro o entorno próximo.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% 	0,012	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT
			<p>2.1.5..Realiza recorridos de orientación aplicando técnicas básicas, preferentemente en el entorno natural.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Registro anecdótico:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% 	0,012	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT

<p>Talonamiento. Elaboración de croquis y creación de simbología propia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Práctica de juegos y de recorridos de orientación básica. • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. • Principios estratégicos de ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas. 	<p>2.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, aplicando los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos, así como utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>2.2.1..Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen práctico:50% • Examen teórico:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	1,000	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
		<p>2.2.2..Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen práctico:50% • Examen teórico:50% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	1,000	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
		<p>2.2.3..Conoce y aplica las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	1,000	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
		<p>2.2.4..Conoce y aplica las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de auto exigencia y superación.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	1,000	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
		<p>2.2.5..Describe y pone en práctica aspectos básicos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	1,000	<ul style="list-style-type: none"> • CL • CSC

Actividades físicas artístico-expresivas	<ul style="list-style-type: none"> • Experimentación de actividades artístico-expresivas en las que se combine espacio, tiempo e intensidad, que fomenten la creatividad y la interacción con los demás. • Combinación de movimientos de distintos segmentos corporales con desplazamientos siguiendo diferentes secuencias rítmicas. • Creación de una coreografía breve a partir de la estructura de una pieza musical. • Creación y puesta en práctica de una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido. • Práctica de situaciones en las que se expresen actitudes, estados de ánimo, sentimientos y emociones sugeridas o improvisadas. 	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	3.1.1..Utiliza técnicas expresivas combinando espacio, tiempo e intensidad.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Registro anecdótico:50% • Trabajos:50% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	0,012	<ul style="list-style-type: none"> • CEC • CSC
			3.1.2..Crea y pone en práctica, de forma individual, por parejas o pequeño grupo, una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Registro anecdótico:50% • Trabajos:50% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	0,012	<ul style="list-style-type: none"> • CEC • CSC
			3.1.3..Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Registro anecdótico:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	0,012	<ul style="list-style-type: none"> • CEC • CSC
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación y valoración del reglamento y las normas establecidas. • Aplicación de protocolos de juego limpio y respeto entre los jugadores: saludos iniciales y finales, reconocimiento y felicitaciones de los aciertos del adversario, petición de disculpas, resolución dialogada de conflictos, modelos de conducta de los ganadores, etc. • Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y las aportaciones hacia un objetivo común. 	1.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 demás y aceptando sus aportaciones.	4.1.2..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.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Registro anecdótico:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	0,012	<ul style="list-style-type: none"> • CSC
		2.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	4.2.1..Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	0,012	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT

<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento del entorno y los recursos de la Región de Murcia para la práctica de actividades físico-deportivas. • Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica. • Valoración de las actitudes en el mundo del deporte tanto como practicante como espectador. • Análisis y reflexión de la influencia de la sociedad de consumo en el mundo del deporte y la práctica de actividades físicas. • Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias. • Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro, selección y presentación de la información, así como en la propia práctica de actividades físicas. 		4.2.2..Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Registro anecdótico:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	0,012	<ul style="list-style-type: none"> • CSC
	<p>3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	4.3.1..Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Registro anecdótico:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	0,012	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC
		4.3.2..Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Registro anecdótico:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	0,012	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC
	4. 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.	4.4.1..Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación tanto para, buscar, registrar, seleccionar y presentar la información, como para su aplicación en beneficio del aprendizaje de contenidos prácticos propios de la Educación Física.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Trabajos:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Examen teórico:50% • Trabajos:50% 	0,500	<ul style="list-style-type: none"> • CDIG • CL

