



# Programación

**Materia: EF11E - Educación Física (LOMCE) (00,50,20,98,40,53,30)****Curso: 1º 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
<b>Condición física orientada a la salud</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad física, ejercicio, condición física y salud: conceptos y relación.</li> <li>Capacidades físicas básicas: concepto, clasificación y relación con la salud.</li> <li>Capacidades coordinativas: coordinación, equilibrio y agilidad.</li> <li>Beneficios de la práctica habitual de actividad física y su repercusión en la calidad de vida.</li> <li>La frecuencia cardíaca y respiratoria: relación con la actividad física.</li> <li>Medición y control de la intensidad del esfuerzo a través del análisis de parámetros fisiológicos y otros indicadores subjetivos. Registro de la información y tratamiento gráfico de la misma.</li> <li>Realización de pruebas de su nivel de condición física desde una valoración fisiológica, anatómica y motriz. Comparación respecto a los valores normales de referencia.</li> <li>Características de la actividad física orientada a la salud. Aplicación de los aspectos</li> </ul>	<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>	1.1.1..Conoce las capacidades físicas y coordinativas, así como su implicación en la salud.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen teórico:80%</li> <li>Trabajos:20%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen teórico:50%</li> <li>Trabajos:50%</li> </ul>	0,098	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
			1.1.2..Utiliza el control de la frecuencia cardíaca, respiratoria y otros indicadores subjetivos, como instrumentos de valoración de la intensidad del esfuerzo.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Registro anecdótico:50%</li> <li>Trabajos:50%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen teórico:50%</li> <li>Trabajos:50%</li> </ul>	0,098	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
			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.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajos:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen teórico:50%</li> <li>Trabajos:50%</li> </ul>	0,098	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
			1.2.1..Participa activamente en actividades de acondicionamiento general para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Registro anecdótico:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen teórico:50%</li> <li>Trabajos:50%</li> </ul>	1,000	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> <li>SIEE</li> </ul>
		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>básicos necesarios para una práctica adecuada, antes, durante y después de la misma, incidiendo en la indumentaria, la higiene y la hidratación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud, con especial incidencia en la resistencia aeróbica y en la flexibilidad.</li> <li>• Actitud crítica hacia la propia condición física, auto exigencia, esfuerzo y disposición para mejorarla.</li> <li>• Los hábitos posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.</li> <li>• Realización correcta y segura de ejercicios físicos para evitar lesiones: propuestas prácticas.</li> <li>• Características y funciones de las distintas fases de la sesión.</li> <li>• Calentamiento y fase final. Concepto, funciones, efectos y estructura.</li> <li>• Búsqueda, selección, clasificación y práctica de ejercicios y juegos para el diseño de calentamientos y fases finales.</li> </ul>		<p>1.2.3..Pone en práctica hábitos posturales saludables en las actividades físicas y en la vida cotidiana.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Registro anecdótico:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul>	<p>0,098</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CMCT</li> <li>• CSC</li> </ul>
<p><b>Juegos y actividades deportivas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento y aplicación de los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los juegos y actividades físico-deportivas tratadas en el curso (elegir entre actividades relacionadas con el atletismo, las actividades individuales en el medio natural, la gimnasia deportiva, la gimnasia rítmica,</li> </ul>	<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 físicas o deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen práctico:50%</li> <li>• Registro anecdótico:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul>	<p>1,000</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CSC</li> </ul>

<p>la natación, el patinaje, los malabares, los zancos, las acrobacias, etc.), en condiciones reales o adaptadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La auto exigencia y el esfuerzo como valores en la mejora de la técnica individual: reflexión y autocrítica.</li> <li>• Las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire, agua y nieve. Diferencias entre actividades de progresión y permanencia.</li> <li>• Posibilidades del entorno natural más cercano para la práctica de actividades físico-deportivas.</li> <li>• Adquisición de técnicas básicas manipulativas que permiten desenvolverse en el medio natural con mayor seguridad y autonomía: manejo de cuerdas y cabuyería.</li> <li>• El senderismo: concepto, beneficios, tipos de sendero, método de información de excursiones o MIDE, recomendaciones para su práctica y normas de seguridad.</li> <li>• Práctica de juegos de pistas.</li> <li>• Práctica de senderismo preferentemente en el entorno natural.</li> <li>• 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.</li> <li>• Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos y tácticos de las</li> </ul>		2.1.2..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><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen práctico:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul>	1,000	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• SIEE</li> </ul>
	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.	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><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen práctico:50%</li> <li>• Examen teórico:30%</li> <li>• Trabajos:20%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul>	1,000	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CSC</li> <li>• SIEE</li> </ul>
		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><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen práctico:50%</li> <li>• Examen teórico:30%</li> <li>• Trabajos:20%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul>	1,000	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CSC</li> <li>• SIEE</li> </ul>
		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><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul>	1,000	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CSC</li> <li>• SIEE</li> </ul>

	<p>actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas en el curso, en condiciones reales o adaptadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normas básicas reglamentarias y terminología específica de los juegos y actividades deportivas de oposición y de colaboración-oposición desarrolladas en el curso.</li> <li>• Principios estratégicos de ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.</li> </ul>		<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><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul>	1,000	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CSC</li> <li>• SIEE</li> </ul>
<b>Elementos comunes y transversales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceptación y valoración del reglamento y las normas establecidas.</li> <li>• Identificación de las conductas propias de juego limpio en la práctica de actividades físico-deportivas desde el papel de practicantes, árbitros y espectadores.</li> <li>• Fomento de conductas solidarias y de apoyo hacia compañeros por medio de actividades y juegos cooperativos.</li> <li>• Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y las aportaciones hacia un objetivo común.</li> <li>• Características y posibilidades del entorno próximo (centro y municipio) para la práctica de actividades físico-deportivas.</li> <li>• Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro:</li> </ul>	<p>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.</p>	<p>4.1.1..Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Registro anecdótico:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul>	0,098	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
		<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><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajos:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul>	0,500	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CDIG</li> <li>• CL</li> </ul>

- reflexión y autocrítica.
- Actitudes y estilos de vida que degeneran en enfermedades hipocinéticas. Sedentarismo y sus repercusiones sobre la salud.
- Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias.
- Protocolo de activación de servicios de emergencia. Solicitud de ayuda al 112: qué hacer y qué no hacer. Información básica que se debe aportar a través de los teléfonos de emergencias. Regla PAS: proteger, alertar, socorrer.
- Normas básicas de actuación en caso incendio forestal y terremoto. Principales medidas preventivas. Cómo enviar ubicación con las nuevas tecnologías.
- Aspectos preventivos: indumentaria, materiales y espacios. Uso correcto en las diferentes actividades del curso.
- 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.

<b>UNIDAD UF2: PERFECCIONAMOS LA EDUCACIÓN FÍSICA</b>		<b>Fecha inicio prev.: 07/12/2020</b>		<b>Fecha fin prev.: 12/03/2021</b>		<b>Sesiones prev.: 25</b>
<b>Bloques</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Valor máx. estándar</b>	<b>Competencias</b>

<b>Condición física orientada a la salud</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física, ejercicio, condición física y salud: conceptos y relación.</li> <li>• Capacidades físicas básicas: concepto, clasificación y relación con la salud.</li> <li>• Capacidades coordinativas: coordinación, equilibrio y agilidad.</li> <li>• Beneficios de la práctica habitual de actividad física y su repercusión en la calidad de vida.</li> <li>• La frecuencia cardíaca y respiratoria: relación con la actividad física.</li> <li>• Medición y control de la intensidad del esfuerzo a través del análisis de parámetros fisiológicos y otros indicadores subjetivos. Registro de la información y tratamiento gráfico de la misma.</li> <li>• Realización de pruebas de su nivel de condición física desde una valoración fisiológica, anatómica y motriz. Comparación respecto a los valores normales de referencia.</li> <li>• Características de la actividad física orientada a la salud. Aplicación de los aspectos básicos necesarios para una práctica adecuada, antes, durante y después de la misma, incidiendo en la indumentaria, la higiene y la hidratación.</li> <li>• Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud, con especial incidencia en la resistencia aeróbica y en la flexibilidad.</li> <li>• Actitud crítica hacia la propia condición física,</li> </ul>	<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, así como otros aspectos necesarios para una adecuada puesta en práctica, aplicándolos.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen práctico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul>	<p>0,098</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CMCT</li> <li>• CSC</li> </ul>
		<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>1.2.1..Participa activamente en actividades de acondicionamiento general para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Registro anecdótico:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul>	<p>1,000</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCT</li> <li>• CSC</li> <li>• SIEE</li> </ul>
		<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..Relaciona la estructura de la sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul>	<p>0,098</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CMCT</li> <li>• CSC</li> </ul>

	<p>auto exigencia, esfuerzo y disposición para mejorarla.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los hábitos posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.</li> <li>• Realización correcta y segura de ejercicios físicos para evitar lesiones: propuestas prácticas.</li> <li>• Características y funciones de las distintas fases de la sesión.</li> <li>• Calentamiento y fase final. Concepto, funciones, efectos y estructura.</li> <li>• Búsqueda, selección, clasificación y práctica de ejercicios y juegos para el diseño de calentamientos y fases finales.</li> </ul>		1.3.2..Recopila y experimenta un repertorio de ejercicios y juegos con los que elaborar actividades de calentamiento y fase final.	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen práctico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul>	0,098	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CDIG</li> <li>• CSC</li> </ul>
<b>Juegos y actividades deportivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento y aplicación de los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los juegos y actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso (elegir entre actividades relacionadas con el atletismo, las actividades individuales en el medio natural, la gimnasia deportiva, la gimnasia rítmica, la natación, el patinaje, los malabares, los zancos, las acrobacias, etc.), en condiciones reales o adaptadas.</li> <li>• La auto exigencia y el esfuerzo como valores en la mejora de la técnica individual: reflexión y autocrítica.</li> <li>• Las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire, agua y nieve. Diferencias entre actividades de</li> </ul>	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.	2.1.1..Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades físicas o deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen práctico:50%</li> <li>• Registro anecdótico:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul>	1,000	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CSC</li> </ul>
			2.1.2..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><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen práctico:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul>	1,000	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• SIEE</li> </ul>
			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><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen práctico:50%</li> <li>• Examen teórico:30%</li> <li>• Trabajos:20%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul>	1,000	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CSC</li> <li>• SIEE</li> </ul>
		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>progresión y permanencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posibilidades del entorno natural más cercano para la práctica de actividades físico-deportivas.</li> <li>• Adquisición de técnicas básicas manipulativas que permiten desenvolverse en el medio natural con mayor seguridad y autonomía: manejo de cuerdas y cabuyería.</li> </ul>	<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><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen práctico:50%</li> <li>• Examen teórico:30%</li> <li>• Trabajos:20%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul>	<p>1,000</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CSC</li> <li>• SIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El senderismo: concepto, beneficios, tipos de sendero, método de información de excursiones o MIDE, recomendaciones para su práctica y normas de seguridad.</li> </ul>	<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><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul>	<p>1,000</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CSC</li> <li>• SIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Práctica de juegos de pistas.</li> <li>• Práctica de senderismo preferentemente en el entorno natural.</li> <li>• 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.</li> </ul>	<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><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul>	<p>1,000</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CSC</li> <li>• SIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Normas básicas reglamentarias y terminología específica de los juegos y actividades deportivas de oposición y de colaboración-oposición desarrolladas en el curso.</li> <li>• Principios estratégicos de</li> </ul>				



		ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.	2.2.5..Describe aspectos básicos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen teórico:50%</li> <li>Trabajos:50%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen teórico:50%</li> <li>Trabajos:50%</li> </ul>	0,098	<ul style="list-style-type: none"> <li>CL</li> <li>CSC</li> </ul>
<b>Elementos comunes y transversales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aceptación y valoración del reglamento y las normas establecidas.</li> <li>Identificación de las conductas propias de juego limpio en la práctica de actividades físico-deportivas desde el papel de practicantes, árbitros y espectadores.</li> <li>Fomento de conductas solidarias y de apoyo hacia compañeros por medio de actividades y juegos cooperativos.</li> <li>Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y las aportaciones hacia un objetivo común.</li> <li>Características y posibilidades del entorno próximo (centro y municipio) para la práctica de actividades físico-deportivas.</li> <li>Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica.</li> <li>Actitudes y estilos de vida que degeneran en enfermedades hipocinéticas. Sedentarismo y sus repercusiones sobre la salud.</li> <li>Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias.</li> </ul>	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.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Registro anecdótico:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen teórico:50%</li> <li>Trabajos:50%</li> </ul>	0,098	<ul style="list-style-type: none"> <li>CSC</li> </ul>
		2.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	4.2.3..Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con las actividades de ocio y de la vida cotidiana.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajos:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen teórico:50%</li> <li>Trabajos:50%</li> </ul>	0,098	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> </ul>
		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.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajos:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen teórico:50%</li> <li>Trabajos:50%</li> </ul>	0,500	<ul style="list-style-type: none"> <li>CDIG</li> <li>CL</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protocolo de activación de servicios de emergencia. Solicitud de ayuda al 112: qué hacer y qué no hacer. Información básica que se debe aportar a través de los teléfonos de emergencias. Regla PAS: proteger, alertar, socorrer.</li> <li>• Normas básicas de actuación en caso incendio forestal y terremoto. Principales medidas preventivas. Cómo enviar ubicación con las nuevas tecnologías.</li> <li>• Aspectos preventivos: indumentaria, materiales y espacios. Uso correcto en las diferentes actividades del curso.</li> <li>• 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.</li> </ul>	4.4.2..Elabora trabajos sobre temas relacionados con la actividad física utilizando recursos tecnológicos.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajos:100%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CDIG</li> <li>• CL</li> <li>• SIEE</li> </ul>
--	---	--	---	-------	--

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
<b>Condición física orientada a la salud</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física, ejercicio, condición física y salud: conceptos y relación.</li> <li>• Capacidades físicas básicas: concepto, clasificación y relación con la salud.</li> <li>• Capacidades coordinativas: coordinación, equilibrio y agilidad.</li> <li>• Beneficios de la práctica habitual de actividad física y su repercusión en la calidad de vida.</li> <li>• La frecuencia cardíaca y</li> </ul>	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 las capacidades físicas y coordinativas, así como su implicación en la salud.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:80%</li> <li>• Trabajos:20%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul>	0,098	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CMCT</li> <li>• CSC</li> </ul>
			1.1.2..Utiliza el control de la frecuencia cardíaca, respiratoria y otros indicadores subjetivos, como instrumentos de valoración de la intensidad del esfuerzo.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Registro anecdótico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul> <b>Eval. Extraordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul>	0,098	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CMCT</li> <li>• CSC</li> </ul>

<p>respiratoria: relación con la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Medición y control de la intensidad del esfuerzo a través del análisis de parámetros fisiológicos y otros indicadores subjetivos. Registro de la información y tratamiento gráfico de la misma.</li> </ul>	<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>1.2.1..Participa activamente en actividades de acondicionamiento general para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Registro anecdótico:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen teórico:50%</li> <li>Trabajos:50%</li> </ul>	<p>1,000</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCT</li> <li>CSC</li> <li>SIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Realización de pruebas de su nivel de condición física desde una valoración fisiológica, anatómica y motriz. Comparación respecto a los valores normales de referencia.</li> <li>Características de la actividad física orientada a la salud. Aplicación de los aspectos básicos necesarios para una práctica adecuada, antes, durante y después de la misma, incidiendo en la indumentaria, la higiene y la hidratación.</li> <li>Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud, con especial incidencia en la resistencia aeróbica y en la flexibilidad.</li> <li>Actitud crítica hacia la propia condición física, auto exigencia, esfuerzo y disposición para mejorarla.</li> <li>Los hábitos posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.</li> <li>Realización correcta y segura de ejercicios físicos para evitar lesiones: propuestas prácticas.</li> <li>Características y funciones de las distintas fases de la sesión.</li> <li>Calentamiento y fase final. Concepto,</li> </ul>		<p>1.2.2..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><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Registro anecdótico:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen teórico:50%</li> <li>Trabajos:50%</li> </ul>	<p>0,098</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>SIEE</li> </ul>

	<p>funciones, efectos y estructura.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Búsqueda, selección, clasificación y práctica de ejercicios y juegos para el diseño de calentamientos y fases finales.</li> </ul>					
<b>Juegos y actividades deportivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocimiento y aplicación de los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los juegos y actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso (elegir entre actividades relacionadas con el atletismo, las actividades individuales en el medio natural, la gimnasia deportiva, la gimnasia rítmica, la natación, el patinaje, los malabares, los zancos, las acrobacias, etc.), en condiciones reales o adaptadas.</li> <li>La auto exigencia y el esfuerzo como valores en la mejora de la técnica individual: reflexión y autocrítica.</li> <li>Las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire, agua y nieve. Diferencias entre actividades de progresión y permanencia.</li> <li>Posibilidades del entorno natural más cercano para la práctica de actividades físico-deportivas.</li> <li>Adquisición de técnicas básicas manipulativas que permiten desenvolverse en el medio natural con mayor seguridad y autonomía: manejo de cuerdas y cabuyería.</li> <li>El senderismo: concepto, beneficios, tipos de sendero, método de información de</li> </ul>	<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 físicas o deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen práctico:50%</li> <li>Registro anecdótico:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen teórico:50%</li> <li>Trabajos:50%</li> </ul>	1,000	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CSC</li> </ul>
			<p>2.1.2..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><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen práctico:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen teórico:50%</li> <li>Trabajos:50%</li> </ul>	1,000	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>SIEE</li> </ul>
			<p>2.1.3..Diferencia las actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en entornos no estables según distintos criterios.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen teórico:50%</li> <li>Trabajos:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen teórico:50%</li> <li>Trabajos:50%</li> </ul>	0,098	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCT</li> </ul>
			<p>2.1.4..Conoce y pone en práctica técnicas de progresión propias de entornos no estables en situaciones reales o adaptadas.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen teórico:50%</li> <li>Registro anecdótico:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen teórico:50%</li> <li>Trabajos:50%</li> </ul>	0,098	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> <li>SIEE</li> </ul>
			<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><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen práctico:50%</li> <li>Examen teórico:30%</li> <li>Trabajos:20%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen teórico:50%</li> <li>Trabajos:50%</li> </ul>	1,000	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CSC</li> <li>SIEE</li> </ul>
	<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>excursiones o MIDE, recomendaciones para su práctica y normas de seguridad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Práctica de juegos de pistas.</li> <li>• Práctica de senderismo preferentemente en el entorno natural.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Normas básicas reglamentarias y terminología específica de los juegos y actividades deportivas de oposición y de colaboración-oposición desarrolladas en el curso.</li> <li>• Principios estratégicos de ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas.</li> </ul>		<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><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen práctico:50%</li> <li>• Examen teórico:30%</li> <li>• Trabajos:20%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul>	1,000	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CSC</li> <li>• SIEE</li> </ul>
			<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><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul>	1,000	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CSC</li> <li>• SIEE</li> </ul>
			<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><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul>	1,000	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AA</li> <li>• CSC</li> <li>• SIEE</li> </ul>
<b>Actividades físicas artístico-expresivas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades y juegos de expresión y comunicación a través de la postura, el gesto y el movimiento, que fomenten la creatividad, la desinhibición y la interacción con los demás.</li> <li>• Técnicas expresivas de mimo y juego dramático.</li> </ul>	<p>1.Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>3.1.1..Utiliza técnicas expresivas para transmitir mensajes a través de la postura, el gesto y el movimiento.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Registro anecdótico:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul>	0,098	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CEC</li> <li>• CSC</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Interpretación a través del movimiento de mensajes designados o creados. Manifestación de estados de ánimo, sentimientos y emociones.</li> <li>Experimentación de actividades en las que se combinan distintos ritmos y se manejan diversos objetos.</li> <li>Práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</li> <li>Improvisaciones a partir de diferentes estilos musicales que posibiliten movimientos con distintos matices, energías y velocidades, utilizando materiales diversos.</li> </ul>	<p>3.1.2..Pone en práctica, de forma individual, por parejas o en pequeño grupo, una o varias secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen práctico:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen teórico:50%</li> <li>Trabajos:50%</li> </ul>	0,098	<ul style="list-style-type: none"> <li>CEC</li> <li>CSC</li> </ul>	
		<p>3.1.3..Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Registro anecdótico:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen teórico:50%</li> <li>Trabajos:50%</li> </ul>	0,098	<ul style="list-style-type: none"> <li>CEC</li> <li>CSC</li> </ul>	
<b>Elementos comunes y transversales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aceptación y valoración del reglamento y las normas establecidas.</li> <li>Identificación de las conductas propias de juego limpio en la práctica de actividades físico-deportivas desde el papel de practicantes, árbitros y espectadores.</li> <li>Fomento de conductas solidarias y de apoyo hacia compañeros por medio de actividades y juegos cooperativos.</li> <li>Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y las aportaciones hacia un objetivo común.</li> <li>Características y posibilidades del entorno próximo (centro y municipio) para la práctica de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	<p>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.</p>	<p>4.1.3..Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Registro anecdótico:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen teórico:50%</li> <li>Trabajos:50%</li> </ul>	0,098	<ul style="list-style-type: none"> <li>CSC</li> </ul>
		<p>2.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>4.2.1..Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen teórico:50%</li> <li>Trabajos:50%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen teórico:50%</li> <li>Trabajos:50%</li> </ul>	0,098	<ul style="list-style-type: none"> <li>AA</li> <li>CMCT</li> </ul>
			<p>4.2.2..Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Registro anecdótico:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Examen teórico:50%</li> <li>Trabajos:50%</li> </ul>	0,098	<ul style="list-style-type: none"> <li>CSC</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica.</li> <li>• Actitudes y estilos de vida que degeneran en enfermedades hipocinéticas. Sedentarismo y sus repercusiones sobre la salud.</li> <li>• Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias.</li> <li>• Protocolo de activación de servicios de emergencia. Solicitud de ayuda al 112: qué hacer y qué no hacer. Información básica que se debe aportar a través de los teléfonos de emergencias. Regla PAS: proteger, alertar, socorrer.</li> <li>• Normas básicas de actuación en caso incendio forestal y terremoto. Principales medidas preventivas. Cómo enviar ubicación con las nuevas tecnologías.</li> <li>• Aspectos preventivos: indumentaria, materiales y espacios. Uso correcto en las diferentes actividades del curso.</li> <li>• 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.</li> </ul>	<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>	<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.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajos:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul>	0,098	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCT</li> <li>• CSC</li> </ul>
	<p>4.3.2..Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajos:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul>	0,098	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CL</li> <li>• CMCT</li> </ul>	
	<p>4.3.3..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.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Registro anecdótico:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul>	0,098	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCT</li> <li>• CSC</li> </ul>	
	<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><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajos:100%</li> </ul> <p><b>Eval. Extraordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen teórico:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul>	0,500	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CDIG</li> <li>• CL</li> </ul>

