



Programación

Materia: EF11B - Educación Física (LOMCE)
(55,00,07,50,01,21,20,02,05,51,90,40,60,30)

Curso: 1º **ETAPA: Bachillerato de Ciencias**

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"> Nutrición, balance energético y actividad física: aplicación en un programa de mejora de la actividad física y la salud. Identificación y análisis de las posturas desaconsejadas más habituales en la práctica de actividad física. Aplicación de los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. Aplicación autónoma de técnicas de activación adaptadas a las distintas actividades físicas realizadas durante el curso. Seguimiento de los principios de orden, especificidad, intensidad, progresión y variedad en la fase de activación. Técnicas de recuperación en la actividad física: pautas de aplicación y realización autónoma. Aspectos fundamentales que favorecen la recuperación después de la actividad física. 	1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	1.1.2..Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.	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% 	0,071	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			1.1.3..Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Registro anecdótico:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:100% 	0,071	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			1.1.4..Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.	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. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y	1.2.2..Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Trabajos:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% 	0,071	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
			1.2.3..Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Trabajos:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% 	0,071	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC

- La respiración, la relajación y el masaje como técnicas de recuperación en la actividad física.
- Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la propia aptitud física, mostrando actitudes de auto exigencia, superación y adquisición de hábitos perdurables.
- Planificación de la condición física: adaptación del organismo al esfuerzo, zonas de actividad, umbrales, sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y principios para el adecuado desarrollo de la condición física.
- Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma y responsable, de un programa personal de actividad física y salud con unos objetivos bien definidos, ajustado a las necesidades individuales, atendiendo a las variables básicas de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
- Identificación autónoma de su nivel de aptitud física en sus dimensiones fisiológica, anatómica y motriz. Aplicación de los resultados en la planificación y revisión de su programa de actividad física.
- Comprobación del nivel de logro de los objetivos propuestos en su programa y diseño de estrategias adecuadas para alcanzar aquellos a los que no ha dado respuesta.
- Actuaciones que mejoren un estilo de vida activo: propuestas y

evaluando las mejoras obtenidas.

1.2.6..Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.

Eval. Ordinaria:

- Registro anecdótico:50%
- Trabajos:50%

Eval. Extraordinaria:

- Examen teórico:50%
- Trabajos:50%

0,071

- AA
- CMCT
- SIEE

	aplicación práctica.					
Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y tácticos propios de un deporte individual, de un deporte colectivo y de un deporte de adversario elegido que responda a sus intereses. Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes practicados en función de los condicionantes generados por la práctica. Realización, preferentemente en el entorno natural, de una actividad de bajo impacto ambiental empleando las técnicas aprendidas: senderismo, orientación, acampada, bicicleta de montaña, rápel, escalada, deportes náuticos, entre otros. Aspectos específicos sobre la planificación, organización y puesta en práctica de una actividad en el medio natural: objetivos, materiales, infraestructuras, recursos económicos, etc. Consideraciones técnicas y tácticas propias de los deportes de oposición: observación del juego del adversario, puntos fuertes y débiles, etc. Organización y dirección al resto de la clase de una sesión práctica sobre un deporte individual, colectivo o de adversario que responda a sus intereses, previa planificación y presentación en pequeños grupos. Sistemas de ataque y defensa más comunes 	1.Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	2.1.1..Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.	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
			2.1.2..Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.	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
			2.1.3..Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo o recreativo.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Registro anecdótico:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:100% 	1,000	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
		2.Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	2.2.1..Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Examen práctico:50% Registro anecdótico:50% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% 	1,000	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
			2.2.2..Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.	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

	<p>empleados en las modalidades deportivas practicadas. Características más relevantes que debe tener un jugador para cada una de las funciones y posiciones específicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elección y desempeño en prácticas de juego reales o adaptadas de las posiciones específicas según sus características personales en función del sistema de ataque o defensa empleado. 		2.2.5..Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.	<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"> • CSC • SIEE
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> • Proyectos organizativos: planificación, puesta en marcha y evaluación de los mismos. • Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para la ocupación de su tiempo de ocio. • Salidas profesionales en el sector de la actividad física: deportivo, administrativo, educativo y recreativo. • Análisis crítico del deporte como fenómeno social: deporte praxis versus deporte espectáculo. • Reflexión y análisis de las prácticas de actividad física con efectos perjudiciales para la salud: mitos y falsas creencias en relación con la salud y la actividad física. • Requisitos de los profesionales del sector deportivo y de las empresas del área de la actividad física para que garanticen la salud individual y colectiva. • Riesgos propios de las actividades físico-deportivas 	1. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	4.1.1..Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.	<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% 	0,071	<ul style="list-style-type: none"> • CEC • CSC
			4.1.2..Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.	<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% 	0,071	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC

<p>practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias.</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica. Uso de forma autónoma de los indicadores, objetivos y subjetivos, del nivel de intensidad del esfuerzo, adoptando medidas de autocontrol en función de las necesidades de la actividad física realizada. Códigos éticos en la práctica de actividad física. Impacto potencial que sobre el entorno tienen las actividades realizadas y posibles medidas correctoras que eliminen o minimicen las repercusiones negativas de las mismas. Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y aprovechando las capacidades de todos los miembros participantes. Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro y selección de la información: fuentes y recursos más idóneos y actualizados en el campo de la actividad física. Difusión de trabajos usando las Tecnologías de la Información y Comunicación más adecuadas. Aplicaciones para dispositivos móviles y espacios en la red donde compartir 	<p>2. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p>	<p>4.2.3.. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o 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% 	0,071	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC
	<p>3. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p>	<p>4.3.1.. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</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"> CMCT CSC
		<p>4.3.2.. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</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% 	0,071	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
		<p>4. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.</p>	<p>4.4.1.. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</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

	información relevante sobre el estudio o la práctica de actividad física: uso eficiente, compartido y respetuoso.		4.4.2..Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Trabajos:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% 	0,010	<ul style="list-style-type: none"> AA 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"> Nutrición, balance energético y actividad física: aplicación en un programa de mejora de la actividad física y la salud. Identificación y análisis de las posturas desaconsejadas más habituales en la práctica de actividad física. Aplicación de los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. Aplicación autónoma de técnicas de activación adaptadas a las distintas actividades físicas realizadas durante el curso. Seguimiento de los principios de orden, especificidad, intensidad, progresión y variedad en la fase de activación. Técnicas de recuperación en la actividad física: pautas de aplicación y realización autónoma. Aspectos fundamentales que favorecen la recuperación después de la actividad física. La respiración, la relajación y el masaje como técnicas de recuperación en la actividad física. Aceptación de la responsabilidad 	1.Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	1.1.2..Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.	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% 	0,071	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
--	---	--	--	---	-------	---

		2.Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	1.2.1..Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.	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% 	0,071	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
--	--	---	---	--	-------	---

en el mantenimiento y mejora de la propia aptitud física, mostrando actitudes de auto exigencia, superación y adquisición de hábitos perdurables.

- Planificación de la condición física: adaptación del organismo al esfuerzo, zonas de actividad, umbrales, sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y principios para el adecuado desarrollo de la condición física.
- Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma y responsable, de un programa personal de actividad física y salud con unos objetivos bien definidos, ajustado a las necesidades individuales, atendiendo a las variables básicas de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
- Identificación autónoma de su nivel de aptitud física en sus dimensiones fisiológica, anatómica y motriz. Aplicación de los resultados en la planificación y revisión de su programa de actividad física.
- Comprobación del nivel de logro de los objetivos propuestos en su programa y diseño de estrategias adecuadas para alcanzar aquellos a los que no ha dado respuesta.
- Actuaciones que mejoren un estilo de vida activo: propuestas y aplicación práctica.

Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y tácticos propios de un deporte individual, de un deporte colectivo y de un deporte de adversario elegido que responda a sus intereses. Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes practicados en función de los condicionantes generados por la práctica. Realización, preferentemente en el entorno natural, de una actividad de bajo impacto ambiental empleando las técnicas aprendidas: senderismo, acampada, bicicleta de montaña, rápel, escalada, deportes náuticos, entre otros. Aspectos específicos sobre la planificación, organización y puesta en práctica de una actividad en el medio natural: objetivos, materiales, infraestructuras, recursos económicos, etc. Consideraciones técnicas y tácticas propias de los deportes de oposición: observación del juego del adversario, puntos fuertes y débiles, etc. Organización y dirección al resto de la clase de una sesión práctica sobre un deporte individual, colectivo o de adversario que responda a sus intereses, previa planificación y presentación en pequeños grupos. Sistemas de ataque y defensa más comunes empleados en las modalidades deportivas 	1.Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	2.1.1..Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.	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
			2.1.2..Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.	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
			2.1.3..Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo o recreativo.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Registro anecdótico:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:100% 	1,000	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
		2.Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	2.2.1..Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Examen práctico:50% Registro anecdótico:50% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% 	1,000	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
			2.2.2..Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.	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
			2.2.3..Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Registro anecdótico:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% 	0,071	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE

	<p>practicadas. Características más relevantes que debe tener un jugador para cada una de las funciones y posiciones específicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Elección y desempeño en prácticas de juego reales o adaptadas de las posiciones específicas según sus características personales en función del sistema de ataque o defensa empleado. 		2.2.5..Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.	<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"> CSC SIEE
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> Proyectos organizativos: planificación, puesta en marcha y evaluación de los mismos. Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para la ocupación de su tiempo de ocio. Salidas profesionales en el sector de la actividad física: deportivo, administrativo, educativo y recreativo. Análisis crítico del deporte como fenómeno social: deporte praxis versus deporte espectáculo. Reflexión y análisis de las prácticas de actividad física con efectos perjudiciales para la salud: mitos y falsas creencias en relación con la salud y la actividad física. Requisitos de los profesionales del sector deportivo y de las empresas del área de la actividad física para que garanticen la salud individual y colectiva. Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de 	2.Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	4.2.1..Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.	<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% 	0,071	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC
		3.Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	4.3.1..Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.	<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"> CMCT CSC
			4.3.2..Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.	<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% 	0,071	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
		4.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y	4.4.1..Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.	<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"> AA CDIG CL

- seguridad y control de contingencias.
- Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica.
- Uso de forma autónoma de los indicadores, objetivos y subjetivos, del nivel de intensidad del esfuerzo, adoptando medidas de autocontrol en función de las necesidades de la actividad física realizada.
- Códigos éticos en la práctica de actividad física.
- Impacto potencial que sobre el entorno tienen las actividades realizadas y posibles medidas correctoras que eliminen o minimicen las repercusiones negativas de las mismas.
- Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y aprovechando las capacidades de todos los miembros participantes.
- Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro y selección de la información: fuentes y recursos más idóneos y actualizados en el campo de la actividad física.
- Difusión de trabajos usando las Tecnologías de la Información y Comunicación más adecuadas.
- Aplicaciones para dispositivos móviles y espacios en la red donde compartir información relevante sobre el estudio o la

eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.

práctica de actividad física: uso eficiente, compartido y respetuoso.

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"> Nutrición, balance energético y actividad física: aplicación en un programa de mejora de la actividad física y la salud. Identificación y análisis de las posturas desaconsejadas más habituales en la práctica de actividad física. Aplicación de los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. Aplicación autónoma de técnicas de activación adaptadas a las distintas actividades físicas realizadas durante el curso. Seguimiento de los principios de orden, especificidad, intensidad, progresión y variedad en la fase de activación. Técnicas de recuperación en la actividad física: pautas de aplicación y realización autónoma. Aspectos fundamentales que favorecen la recuperación después de la actividad física. La respiración, la relajación y el masaje como técnicas de recuperación en la actividad física. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la 	<p>1.Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>	1.1.1..Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Trabajos:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% 	0,071	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			1.1.3..Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Registro anecdótico:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:100% 	0,071	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			1.1.4..Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.	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
			1.2.4..Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Trabajos:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% 	0,071	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT SIEE
		2.Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	1.2.5..Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Trabajos:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% 	0,071	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT SIEE

propia aptitud física, mostrando actitudes de auto exigencia, superación y adquisición de hábitos perdurables.

- Planificación de la condición física: adaptación del organismo al esfuerzo, zonas de actividad, umbrales, sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y principios para el adecuado desarrollo de la condición física.
- Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma y responsable, de un programa personal de actividad física y salud con unos objetivos bien definidos, ajustado a las necesidades individuales, atendiendo a las variables básicas de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
- Identificación autónoma de su nivel de aptitud física en sus dimensiones fisiológica, anatómica y motriz. Aplicación de los resultados en la planificación y revisión de su programa de actividad física.
- Comprobación del nivel de logro de los objetivos propuestos en su programa y diseño de estrategias adecuadas para alcanzar aquellos a los que no ha dado respuesta.
- Actuaciones que mejoren un estilo de vida activo: propuestas y aplicación práctica.

Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y tácticos propios de un deporte individual, de un deporte colectivo y de un deporte de adversario elegido que responda a sus intereses. Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes practicados en función de los condicionantes generados por la práctica. Realización, preferentemente en el entorno natural, de una actividad de bajo impacto ambiental empleando las técnicas aprendidas: senderismo, orientación, acampada, bicicleta de montaña, rápel, escalada, deportes náuticos, entre otros. Aspectos específicos sobre la planificación, organización y puesta en práctica de una actividad en el medio natural: objetivos, materiales, infraestructuras, recursos económicos, etc. Consideraciones técnicas y tácticas propias de los deportes de oposición: observación del juego del adversario, puntos fuertes y débiles, etc. Organización y dirección al resto de la clase de una sesión práctica sobre un deporte individual, colectivo o de adversario que responda a sus intereses, previa planificación y presentación en pequeños grupos. Sistemas de ataque y defensa más comunes empleados en las modalidades deportivas 	<p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p> <p>2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	2.1.1..Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.	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 		
			2.1.2..Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.	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 		
			2.1.3..Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo o recreativo.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Registro anecdótico:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:100% 	1,000	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE 		
			2.1.4..Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.	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% 	0,071	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT 		
			2.2.1..Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Examen práctico:50% Registro anecdótico:50% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% 	1,000	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE 		
			2.2.2..Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.	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 		
			2.2.4..Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Registro anecdótico:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Examen teórico:50% Trabajos:50% 	0,071	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC 		

	<p>practicadas. Características más relevantes que debe tener un jugador para cada una de las funciones y posiciones específicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elección y desempeño en prácticas de juego reales o adaptadas de las posiciones específicas según sus características personales en función del sistema de ataque o defensa empleado. • La composición coreográfica: perfeccionamiento sobre los contenidos expresivo-comunicativos básicos (espacio, tiempo, energía) y trabajo sobre los contenidos expresivo-comunicativos resultantes (combinación de los básicos). • Creación de frases y series coreográficas adaptadas a la música, estableciendo un paralelismo entre ambas, jugando con las diferentes variaciones temporales y velocidades. • Improvisaciones individuales, grupales y ruedas de improvisación utilizando la música como elemento desencadenante. • Creación y presentación al grupo clase de una composición o montaje artístico-expresivo individual o colectivo en el que se trabaje en torno a un argumento mediante la técnica expresivo-comunicativa elegida libremente. 		<p>2.2.5..Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</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"> • CSC • SIEE
Actividades físicas artístico-expresivas			<p>3.1.1..Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artístico-expresivos.</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% 	0,071	<ul style="list-style-type: none"> • CEC • CSC • SIEE
		<p>1.Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.</p>	<p>3.1.2..Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.</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% 	0,071	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CEC • SIEE
			<p>3.1.3..Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico-expresivo.</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% 	0,071	<ul style="list-style-type: none"> • CEC • CSC

Elementos comunes y	<ul style="list-style-type: none"> • Proyectos organizativos: 	<p>2.Controlar los riesgos que</p>	<p>4.2.2..Usa los materiales y</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p>	0,071	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC
----------------------------	--	------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	-------	---

<p>transversales</p>	<p>planificación, puesta en marcha y evaluación de los mismos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para la ocupación de su tiempo de ocio. • Salidas profesionales en el sector de la actividad física: deportivo, administrativo, educativo y recreativo. • Análisis crítico del deporte como fenómeno social: deporte praxis versus deporte espectáculo. 	<p>puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p>	<p>equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</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% 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexión y análisis de las prácticas de actividad física con efectos perjudiciales para la salud: mitos y falsas creencias en relación con la salud y la actividad física. • Requisitos de los profesionales del sector deportivo y de las empresas del área de la actividad física para que garanticen la salud individual y colectiva. 	<p>3.Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p>	<p>4.3.1..Respetar las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</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% 	<p>1,000</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC
	<ul style="list-style-type: none"> • Riesgos propios de las actividades físico-deportivas practicadas: cumplimiento de normas de seguridad y control de contingencias. • Cuidado, respeto y valoración del entorno, de las instalaciones y del material deportivo del centro: reflexión y autocrítica. • Uso de forma autónoma de los indicadores, objetivos y subjetivos, del nivel de intensidad del esfuerzo, adoptando medidas de autocontrol en función de las necesidades de la actividad física realizada. • Códigos éticos en 	<p>4.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.</p>	<p>4.3.2..Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</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% 	<p>0,071</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
			<p>4.4.1..Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</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>0,500</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CDIG • CL

la práctica de actividad física.

- Impacto potencial que sobre el entorno tienen las actividades realizadas y posibles medidas correctoras que eliminen o minimicen las repercusiones negativas de las mismas.
- Colaboración activa y responsable en trabajos grupales, valorando y respetando las diferencias individuales y aprovechando las capacidades de todos los miembros participantes.
- Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la búsqueda, registro y selección de la información: fuentes y recursos más idóneos y actualizados en el campo de la actividad física.
- Difusión de trabajos usando las Tecnologías de la Información y Comunicación más adecuadas.
- Aplicaciones para dispositivos móviles y espacios en la red donde compartir información relevante sobre el estudio o la práctica de actividad física: uso eficiente, compartido y respetuoso.

