

Educación Física. 1º BACH			RELACIÓN ESTÁNDARES - UNIDADES DIDÁCTICAS						
Contenidos	Criterios de evaluación	Comp	Estándares de aprendizaje evaluables	C.F.	Act. Lucha	Orientación	Coreografías y step	Voleibol II	Técnicas relajación
Bloque 1. Salud y calidad de vida									
Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud	6. 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, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	CMCT	6.1. 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	X					X
Relación ingesta y gasto calórico. Análisis de la dieta personal. Dieta equilibrada.		CSC	6.2. 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.	X					X
Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.		SIEP							
Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación									
Características de las actividades físicas saludables.	7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	CMCT	7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.	X					
Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.		CAA	7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.	X					
Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado		CAA	7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo	X					X
Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable		CSC							
Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas	8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física	CSC	8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.		X	X			
Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras		CSC	8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.		X			X	
Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.		SIEP							
Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud: El doping, el alcohol, el tabaco, etc.									
Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Normas de uso y seguridad.	9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y seguridad.	CCL	9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.	X					
Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.		CD	9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.	X					
Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad									
Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información									
Aplicaciones para dispositivos móviles, relacionadas con la A.F.	6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la <i>rutina de actividad física</i> la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC.	CAA							
Bloque 2. Condición física y motriz									
				C.F.	Act. Lucha	Orientación	Coreografías y step	Voleibol II	Técnicas relajación
Niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.	4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores	CMCT	4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud	X					
Puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.				4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.	X				
Necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora las capacidades física y motrices.		CAA		4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	X				X
Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.				4.4. 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.	X				

El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.	estudios y ocupaciones.	SIEP								
Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física										
Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física		CMCT	5.1. 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.	X						
La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas	5. 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 y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	CAA	5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.	X						
Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.		CAA	5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.	X						
		CAA	5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.	X						
		SIEP	5.5. 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.	X						
		SIEP	5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.	X						X
Bloque 3. Juegos y deportes			C.F.	Act. Lucha	Orientación	Coreografías y step	Voleibol II	Técnicas relajación		
Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales		CMCT	1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.		X					
Habilidades específicas apropiadas a los condicionantes generados en las situaciones colectivas.	1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior.	CAA	1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.				X			
Situaciones motrices en un contexto competitivo.		CAA	1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.	X			X			
Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.		CSC	1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.	X	X		X			
Deportes de raqueta y/o de lucha		SIEP								
Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos de equipo		CMCT	3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.	X			X			
Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición		CAA	3.2. 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.	X	X		X			
La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.	3. Solucionar de forma creativa y exitosa 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.	CAA	3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.	X	X		X			
Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición		CSC	3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.	X	X		X			
		SIEP	3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.	X	X		X			
Bloque 4. Expresión corporal			C.F.	Act. Lucha	Orientación	Coreografías y step	Voleibol II	Técnicas relajación		
Realización de montajes artístico-expresivos: Acrosport, circo, musicales...	2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	CCL	2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.			X				
Realización de composiciones de expresión corporal con intención expresiva o estética.		CAA	2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva			X				
Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.		CSC	2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo			X				
Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.		SIEP-CEC								
Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural			C.F.	Act. Lucha	Orientación	Coreografías y step	Voleibol II	Técnicas relajación		
Actividades físicas en el medio natural: como por ejemplo ruta de BTT...					X					
Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.	10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencia				X					
Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno y uso de espacios en el medio natural para actividad deportiva					X					
Toma de conciencia del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio					X					

CCL (Competencia en Comunicación Lingüística)
CMCT (Competencia básicas en ciencia y tecnología)
CD (Competencia Digital)
CAA (Aprender a aprender)
CSC (Competencia Sociales y Cívica)
SIEP (Sentido de la Iniciativa y Espíritu Emprend.)
CEC (Competencia Conciencia y expresiones culturales)