

Educación Física. 1º ESO				RELACIÓN ESTÁNDARES - UNIDADES DIDÁCTICAS										
Contenidos	Criterios de evaluación	Comp	Estándares de aprendizaje evaluables	Atletismo	Juegos Condición Física	Habilidades gimnásticas	Predeporte: Balonmano I	Habilidades con comba	Juegos Populares alternativos	Expresión y ritmo	Iniciación a los dep. de raqueta	Floorball		
<b>Bloque 1. Salud y calidad de vida</b>														
<ul style="list-style-type: none"> <li>Características de las actividades físicas saludables.</li> <li>Fomento y práctica de la <b>higiene personal</b> en la realización de actividades físicas.</li> <li>Fomento y práctica de fundamentos de <b>higiene postural</b></li> <li>Técnicas básicas de <b>respiración y relajación</b></li> </ul>	6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas.	CMT	6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.		X	x		x						
		CAA												
		CSC												
<ul style="list-style-type: none"> <li>La <b>estructura de una sesión</b> de actividad física.</li> <li>El <b>calentamiento: fases y significado</b>.</li> <li>Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos. El desplazamiento activo.</li> </ul>	9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física.	CCL	9.1. 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.		X									
		CSC												
<ul style="list-style-type: none"> <li>Las <b>normas en las sesiones de Educación Física</b>. Vestimenta, higiene, hidratación,...</li> <li>Uso responsable de las <b>tecnologías de la información</b> y consultar y elaborar documentos digitales propios.</li> </ul>	10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios	CCL	10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios					X						
		CD												
		CAA												
	13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva.	CCL												
		CD												
		CAA												
<b>Bloque 2. Condición física y motriz</b>				Atletismo	Juegos Condición Física	Habilidades gimnásticas	Balonmano I	Habilidades con comba	Juegos Populares	Expresión Corporal	Iniciación a los dep. de raqueta	Floorball		
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas</b> y motrices</li> <li><b>Acondicionamiento físico general</b></li> <li>Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices</li> <li>Indicadores de la <b>intensidad de esfuerzo y factores</b> que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz</li> <li>La <b>frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria</b></li> <li>Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.</li> </ul>	4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud	CMT	4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.					X						
		CAA												
	5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud	CMT	5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.		X			X						
				5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.		X			X					
		CAA												
<b>Bloque 3. Juegos y deportes</b>				Atletismo	Juegos Condición Física	Habilidades gimnásticas	Balonmano I	Habilidades con comba	Juegos Populares	Expresión Corporal	Iniciación a los dep. de raqueta	Floorball		

- EL CALENTAMIENTO
- un deporte individual: el
- juegos de condición física
- deporte de equipo: EL BA
- los juegos populares
- expresión corporal
- los deportes en la natura

<input type="checkbox"/> <b>Juegos predeportivos</b>	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas	CMT	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	X		X	X	X			X	X	
<input type="checkbox"/> Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas		CAA	1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	X		X	X				X		
<input type="checkbox"/> <b>Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc</b>		CSC											
<input type="checkbox"/> Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc		SIEP	1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación	X		X	X				X	X	
<input type="checkbox"/> La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición													
<input type="checkbox"/> <b>Objetivos del juego de ataque y defensa.</b>	3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	CMT	3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.	X			X					X	
<input type="checkbox"/> <b>Juegos alternativos: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.</b>		CAA	3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.				X						
<input type="checkbox"/> <b>Juegos cooperativos</b>		CSC											
<input type="checkbox"/> Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas		SIEP											
<input type="checkbox"/> Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.													
<input type="checkbox"/> Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas 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 las demás personas y aceptando sus aportaciones.	CAA	7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.			X	X		X			X	
<input type="checkbox"/> <b>Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.</b>		CSC	7.2. 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.				X		X		X		
		SIEP	7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.				X		X		X		
	12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.	CCL											
		CD											
		CAA											
		CSC											
		CEC											
<b>Bloque 4. Expresión corporal</b>				<b>Atletismo</b>	<b>Juegos Condición Física</b>	<b>Habilidades gimnásticas</b>	<b>Balónmano I</b>	<b>Habilidades con comba</b>	<b>Juegos Populares</b>	<b>Expresión Corporal</b>	<b>Iniciación a los dep. de raqueta</b>	<b>Floorball</b>	
<input type="checkbox"/> El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y movimiento	2-Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad	CCL	2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.							X			
<input type="checkbox"/> Juegos de Expresión Corporal: <b>presentación, desinhibición, imitación...</b>		CAA	2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.							X			
<input type="checkbox"/> <b>Improvisaciones</b> colectivas e individuales		CSC	2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.								X		
<input type="checkbox"/> <b>El ritmo</b> como elemento fundamental del movimiento.		SIEP											
<input type="checkbox"/> Disposición favorable a la participación en act. De expresión													
<input type="checkbox"/> <b>Juegos Rítmicos, malavares, combas...</b>	CEC												
<b>Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural</b>				<b>Atletismo</b>	<b>Juegos Condición Física</b>	<b>Habilidades gimnásticas</b>	<b>Balónmano I</b>	<b>Habilidades con comba</b>	<b>Juegos Populares</b>	<b>Expresión Corporal</b>	<b>Iniciación a los dep. de raqueta</b>	<b>Floorball</b>	
<input type="checkbox"/> Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre	8. Reconocer las posibilidades que	CMCT	8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.		X				X				

<input type="checkbox"/> <b>Senderismo</b> , descripciin, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc	ofrecen las actividades fsico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilizacin responsable del entorno.	CAA	8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar comin para la realizaciin de actividades fsico- deportivas		x			x		
<input type="checkbox"/> Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, <b>espacios urbanos y espacios naturales del entorno prximo</b>		CSC								
<input type="checkbox"/> Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.										
<input type="checkbox"/> Respeto por el medio ambiente y valoraciin del mismo como lugar rico en recursos para la realizaciin de actividades fsicas recreativas.	11. Participar en actividades fsicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupacin activa del ocio y tiempo libre.	CMCT								
		CAA								
		CSC								
		SIEP								



**CCL (Competencia en Comunicaci3n 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 Espiritu Emprend.)**  
**CEC (Competencia Conciencia y expresiones culturales)**

