



Mapa de relaciones de elementos curriculares; 1er trimestre; UD 1, UD 2, UD 3

Bloque de contenidos: Bloque 1 Salud y calidad de vida / Bloque 2 Condición física motriz / Bloque 3 Juegos y deportes.

Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje.	Comp. clave	Peso (%)	Procedimientos e instrumentos de evaluación asociado	Peso (%)			
UD 1: El calentamiento general. BLOQUE 1 1.5 La estructura de una sesión de actividad física. 1.6 El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física. 1.10. Las normas en las sesiones de Educación Física.	3.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad físicas relacionándolas con las características de la misma.	3.6.1 Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.	CMCT CAA CCL CSYC	4%	-Prueba escrita -Tareas individuales y Observación diaria. -Prueba práctica (trabajo de grupo) Rúbricas	30%			
		3.6.2 Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.		6%		40%			
		3.6.3 Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.		4%		30%			
	4.9. 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.	4.9.1 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.		2%					
		4.9.2 Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.		2%					
		4.9.3 Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.		2%					
	UD 2: Valoremos y mejoremos nuestra condición física. BLOQUE 1 1.2 Características de las actividades físicas saludables. 1.7 Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana. 1.8 Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc, en la práctica de ejercicio físico. 1.9 Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y	3.5. Desarrolla las capacidades físicas básicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.		3.5.1 Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.		CCL CAA CD CMCT	7%		
				3.5.2 Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.			7%		
				3.5.3 Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones			7%		
				3.5.4 Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.			7%		
1.10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en		1.10.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación,	6%						



<p>elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)</p> <p>BLOQUE 2</p> <p>2.1 Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.</p> <p>2.2 Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices.</p> <p>2.3. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.</p> <p>2.4. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.</p> <p>2.5. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.</p>	<p>los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios.</p>	<p>imagen, vídeo, sonido..), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>1.10.2 Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>		6%	
<p>UD 3: Deportes de equipo</p> <p>BLOQUE 1</p> <p>1.2 Características de las actividades físicas saludables.</p> <p>BLOQUE 3</p> <p>3.1. Juegos predeportivos.</p> <p>3.2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.</p> <p>3.5. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.</p> <p>3.6. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc.</p> <p>3.7. Objetivos del juego de ataque y defensa.</p> <p>3.10. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.</p> <p>3.11. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.</p> <p>3.12. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</p>	<p>1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico- deportivas propuestas en condiciones adaptadas.</p> <p>1.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>1.1.1 Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.1.2 Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.1.3 Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.1.4 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>1.1.5 Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p> <p>1.3.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>1.3.2 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.</p> <p>1.3.3 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y</p>	CMCT CAA CSYC SIEP	7% 5% 7% 7% 2% 4% 4% 4%	



		colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.					
		1.3.4 Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.		4%			
Mapa de relaciones de elementos curriculares; 2º trimestre; UD 4, UD 5 y UD 6							
Bloque de contenidos: Bloque 1 Salud y calidad de vida / Bloque 3 Juegos y deportes.							
UD 4: Juegos y deportes alternativos. BLOQUE 1 1.2 Características de las actividades físicas saludables. BLOQUE 3 3.2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. 3.3. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. 3.4. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc. 3.5. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. 3.8. Juegos alternativos, como, por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc. 3.9. Juegos cooperativos. 3.11. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.	1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico- deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	1.1.1 Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	CMCT CAA CSYC SIEP	6%	-Prueba escrita -Tareas individuales y Observación diaria. -Prueba práctica (trabajo de grupo) Rúbricas	30% 40% 30%	
		1.1.2 Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.		5%			
		1.1.3 Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.		4%			
		1.1.4 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.		6%			
		1.1.5 Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.		2%			
	1.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	1.3.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.		4%			
		1.3.2 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.		4%			
		1.3.3 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.		4%			
		1.3.4 Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.		4%			



<p>UD 5: Actividades con implementos.</p> <p>BLOQUE 1</p> <p>1.2 Características de las actividades físicas saludables.</p> <p>BLOQUE 3</p> <p>3.2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.</p> <p>3.5 Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.</p> <p>3.6. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc.</p> <p>3.7. Objetivos del juego de ataque y defensa.</p> <p>3.10. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.</p> <p>3.11. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.</p> <p>3.12. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</p>	<p>1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico- deportivas propuestas en condiciones adaptadas.</p>	<p>1.1.1 Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p>	<p>CMCT CAA CSYC SIEP</p>	6%			
		<p>1.1.2 Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p>		5%			
		<p>1.1.3 Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p>		4%			
		<p>1.1.4 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p>		6%			
		<p>1.1.5 Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>		2%			
	<p>1.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>1.3.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p>		4%			
		<p>1.3.2 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.</p>		4%			
		<p>1.3.3 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p>		4%			
		<p>1.3.4 Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>		4%			
		<p>3.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>		<p>3.3.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.3.2 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.</p>			
<p>UD 6: Juegos populares y tradicionales.</p> <p>BLOQUE 3</p> <p>3.9. Juegos cooperativos.</p> <p>3.10 Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.</p> <p>3.11. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.</p>	<p>2.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y</p>	<p>2.1.1 Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p>	<p>CD CSYC</p>	4%			



<p>3.12. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</p> <p>3.13. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía</p>	<p>habilidades específicas, de las actividades físico- deportivas propuestas en condiciones adaptadas.</p>	<p>2.1.2 Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p>	CEC	4%			
		<p>2.1.3 Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p>		4%			
		<p>2.1.4 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p>		4%			

Mapa de relaciones de elementos curriculares; 3er trimestre; UD 7, UD 8 y UD 9

Bloque de contenidos: Bloque 1 Salud y calidad de vida / Bloque 4 Expresión corporal / Bloque 5 actividades físicas en el medio natural.

<p>UD 7: Salud y calidad de vida.</p> <p>BLOQUE 1</p> <p>1.1. Características de las actividades físicas saludables.</p> <p>1.2. La alimentación y salud.</p> <p>1.3. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.</p> <p>1.4 Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación.</p> <p>1.7. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.</p> <p>1.9 Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc, en la práctica de ejercicio físico.</p> <p>2.4 La frecuencia cardiaca y respiratoria.</p> <p>1.11 Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico.</p>	<p>2.4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>2.4.1 Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p>	CMCT CAA CCL CD CAA	3%	<p>-Prueba escrita</p> <p>-Tareas individuales y Observación diaria.</p> <p>-Prueba práctica (trabajo de grupo) Rúbricas</p>	30%	40%
		<p>2.4.2 Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p>		3%			
		<p>2.4.3 Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</p>		3%			
		<p>2.4.4 Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p>		3%			
		<p>2.4.5 Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p>		3%			
		<p>2.4.6 Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>		3%			
	<p>3.8 Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de la actividades físicos- deportivas.</p>	<p>3.8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicos- deportivas.</p>		4%			
		<p>3.8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p>		4%			
		<p>3.8.3 Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>		4%			



<p>UD 8: Expresión corporal. La coreografía. BLOQUE 4</p> <p>4.1 Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>4.2 El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión.</p> <p>4.3 Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.</p> <p>4.4 Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.</p> <p>4.5 Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.</p> <p>4.6 Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento.</p> <p>4.7 Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.</p> <p>4.8 Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.</p>	<p>4.2. 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.</p> <p>4.7. 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.</p>	<p>4.2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>4.2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>4.2.3 Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>4.2.4 Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p> <p>4.7.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>4.7.2 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.</p> <p>4.7.3 Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>	<p>CCL CAA CSYC SIEP CEC</p>	<p>8% 6% 6% 5% 5% 5%</p>	
<p>UD 9: Actividades en la naturaleza. Orientación y senderismo. BLOQUE 5</p> <p>5.1. 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, como por ejemplo juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc. Técnicas de progresión en entornos no estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc</p> <p>5.2. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.</p> <p>5.3. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.</p>	<p>1.8. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno</p> <p>1.11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.</p>	<p>1.8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>1.8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico- deportivas.</p> <p>1.8.3 Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p> <p>1.11.1 Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p> <p>1.11.2 Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>	<p>CMCT CAA CSYC SIEP</p>	<p>6% 6% 6% 6%</p>	



5.4. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.						
(1) Comunicación lingüística CL. (2) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología CMCT. (3) Competencia digital CD. (4) Aprender a aprender CAA. (5) Competencias sociales y cívicas CSC. (6) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor CSIEP. (7) Conciencia y expresiones culturales CCEC.						