



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.								
Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje.	Com p. clave	Peso (%)	Procedimientos e instrumentos de evaluación	Peso (%)		
UD 1: Pruebo mi físico. BLOQUE 1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	CMCT, CAA, CSC, SieP.	3,33%				
		1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.		3,33%				
		1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.		3,33%				
		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.		3,33%				
		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.		3,33%				
UD 1: La Condición Física BLOQUE 1. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica. BLOQUE 2. Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor. Métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas enfocados hacia la salud y la vida activa.	5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.	CMCT, CAA.	4,16%	-Prueba escrita.	30%		
		5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.		4,16%			-Tareas individuales (observación diaria).	
		5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.		4,16%				
		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.		4,16%	-Prueba práctica.			
	6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.	6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.		5,55%		30%		
		6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.		5,55%				
		6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.		5,55%				
	UD 3: Calidad de salud. BLOQUE 1. Características de las actividades físicas saludables. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los sistemas del cuerpo humano. La alimentación, la	4. 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.		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.		2,77%		



<p>actividad física y la salud. La recuperación tras el esfuerzo. Técnicas de recuperación. Ejecución de métodos y técnicas de relajación. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. Fomento y práctica de la higiene personal. Hábitos perjudiciales para la salud: tabaco, alcohol... Higiene postural en la realización de actividades como prevención de lesiones. Estilos de vida relacionados con las actividades de ocio y la actividad física en el contexto social actual. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Norma P.A.S., soporte vital básico. Uso responsable de las tecnologías de la información.</p>		<p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p>	<p>CMCT, CAA</p>	2,77%					
		<p>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>		2,77%					
		<p>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>		2,77%					
		<p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p>		2,77%					
		<p>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>		2,77%					
		<p>9. 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>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.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>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.</p>	<p>CCL, CSC</p>			5,55%		
		<p>10. 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>CCL, CD, CAA</p>				8,33%		
		<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>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>					8,33%		
	<p>Mapa de relaciones de elementos curriculares; 2º trimestre; UD 4, UD 5 y UD 6</p>								
	<p>Bloque de contenidos: Bloque 3 Juegos y deportes.</p>								
<p>UD 4: Alternativa deportiva. BLOQUE 3. Juegos alternativos y predeportivos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las <u>actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</u></p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p>	<p>CMCT, CAA, CSC, SleP.</p>	5%					
		5%							
		5%							



espectador o espectadora. La actividad física y la corporalidad en el contexto social.		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.		5%	-Prueba escrita. -Tareas individuales (observación diaria). -Prueba práctica.	30%
		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.		5%		
	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas 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 diferencias y aportaciones.	7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	CAA, CSC, SIEP.	8,33%		40%
		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.		8,33%		
7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	8,33%	30%				
UD 5: Juegos de nuestros abuelos. BLOQUE 3. Juegos populares y tradicionales. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas 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 diferencias y aportaciones.		CAA, CSC, SIEP.	8,33%	40%	
		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.		8,33%		
		7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.		8,33%		
UD 6: Implementados. BLOQUE 3. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, palas, etc. Los golpes. Análisis de situaciones del mundo deportivo real. El deporte en Andalucía.	3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	CMCT, CAA, CSC, SIEP.	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.	6,25%	40%	
			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.	6,25%		
			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.	6,25%		
			3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.	6,25%		



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

Bloque de contenidos: Bloque 3 Juegos y Deportes / Bloque 4 Expresión corporal / Bloque 5 actividades físicas en el medio natural.						
<p>UD 7: En colectivo, siempre mejor. BLOQUE 3. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reales de juego. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos.</p>	<p>3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>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>CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	4,16%	<p>-Prueba escrita. -Tareas individuales (observación diaria). -Prueba práctica.</p>	<p>30% 40% 30%</p>
		<p>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>		4,16%		
		<p>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>		4,16%		
		<p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>		4,16%		
	<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas 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 diferencias y aportaciones.</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p>	<p>CAA, CSC, SIEP.</p>	5,55%		
		<p>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>		5,55%		
		<p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>		5,55%		
<p>UD 8: A lo natural. BLOQUE 5. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud. Técnicas de progresión en entornos no estables. Técnicas básicas de orientación. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano. Actividades y juegos en la naturaleza. Fomento de medidas de seguridad. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.</p>	<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.</p>	<p>CMCT, CAA, CSC.</p>	5,55%		
		<p>8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas</p>		5,55%		
		<p>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>		5,55%		
	<p>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>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>CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	16,6%		



<p>UD 9: ¡Expresionante! BLOQUE 4. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento. Aplicación de la conciencia corporal. Juegos de presentación, desinhibición e imitación. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo. Improvisación individual y colectiva. Participación creativa en montajes artístico-expresivos. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical. Disposición favorable a la participación en las actividades.</p>	<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades 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 diferencias y aportaciones.</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p>	<p>CAA, CSC, SIEP.</p>	5,55%		
		<p>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>		5,55%		
		<p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>		5,55%		
	<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>2.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p>	<p>CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p>	4,16%		
		<p>2.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p>		4,16%		
		<p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p>		4,16%		
		<p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>		4,16%		
<p>(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.</p>						