



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.	Comp. clave	Peso (%)	Procedimientos e instrumentos de evaluación asociado	Peso (%)
<p>UD 1; Valoremos nuestra CF. BLOQUE 1 Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva. Actitud crítica con hábitos de vida perjudiciales para la salud; sedentarismo, tabaco, alcohol.. Hábitos adecuados de Act física, regular, sistemática y autónoma con el fin de mejorar la CF. BLOQUE 2 La CF y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.</p>	<p>1.4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p>	<p>1.4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p>	<p>CMC T CAA</p>	8%	<p>-Prueba escrita -Tareas individuales (Cuaderno)</p>	30%
		<p>1.4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p>		5%		40%
		<p>1.4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p>		5%		
		<p>1.4.4 Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física</p>		5%		
<p>UD 2; Conozcamos algo más sobre la fuerza, velocidad y flexibilidad. Métodos de entrenamiento. BLOQUE 1 La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por actitudes posturales inadecuadas. Colaboración en la planificación de act grupales y coordinación con las acciones del resto de personas implicadas. Información actual sobre temáticas vinculadas a la act física utilizando las tics. Las TICs y la comunicación como medio de profundización en el curso. BLOQUE 2 sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientadas a la mejora de la salud. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas. Las</p>	<p>1.5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p>	<p>1.5.1 Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p>	<p>CCL CAA CD CMCT CSYC</p>	5%	<p>Observación diaria -Prueba práctica (trabajo de grupo) Rúbricas</p>	30%
		<p>1.5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p>		5%		
		<p>1.5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p>		10%		
		<p>1.5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>		5%		
	<p>1.11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e</p>	<p>1.11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p>		5%		



capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de act física.	inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas	1.11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.	CMCT CAA CSYC	5%		
	1.12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado	1.12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.		8%		
		1.12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.		8%		
		1.12.3. Comunica y comparte información e ideas en los deportes y en entornos apropiados.		5%		
UD 3; El calentamiento específico BLOQUE 1 Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y vuelta a la calma. Realización autónoma de un calentamiento y vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de la tarea y la competencia motriz.	1.6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	1.6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.	5%			
		1.6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.	8%			
		1.6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.	8%			
Mapa de relaciones de elementos curriculares; 2º trimestre; UD 4, UD 6 y UD 7						
Bloque de contenidos: Bloque 1 Salud y calidad de vida/ Bloque 3 Juegos y deportes.						
UD 4; Juegos y deportes . Multideportes BLOQUE 1 Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo; el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros/as en los trabajos de grupo, etc. BLOQUE 3 Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y	1.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	1.1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.	CMCT CAA SIEP CSYC	5%		
		1.1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.		5%		
		1.1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.		5%		



<p>colaboración-opsición, en función de los distintos casos. Percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas y su relación con otras situaciones. Procesos de percepción y toma de decisión en las diferentes situaciones motrices. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa. Actitud crítica ante comportamientos antideportivos (participante o espectador/ra.</p>	<p>1.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p>	<p>1.3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p>	8%	<p>-Prueba escrita -Tareas individuales (Cuaderno)Observación diaria -Prueba práctica (trabajo de grupo)Rúbricas</p>		
		<p>1.3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación,ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.</p>	8%			
		<p>1.3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p>	8%			
		<p>1.3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p>	5%			
		<p>1.3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p>	5%			
		<p>1.3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p>	6%			
	<p>1.7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas.</p>	<p>1.7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p>	5%			30%
		<p>1.7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p>	5%			40%
		<p>1.7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>	5%			30%
<p>UD 6; Juegos populares tradicionales relacionados con la fuerza y la velocidad. BLOQUE 1 El valor cultural de la act física como medio para el disfrute, el enriquecimiento personal y para las relaciones con los demás. BLOQUE 3 Juegos populares tradicionales. Actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades físico-</p>	<p>1.8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</p>	<p>1.8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p>	CAA CSYC CEC	5%		
		<p>1.8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.</p>		5%		



deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.		1.8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.		5%	
UD 7; Primeros auxilios, lesiones y alimentación. BLOQUE 1 La alimentación, la hidratación base para realizar los diferentes tipos de act físicas. La dieta mediterránea. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de la act física. Protocolos de actuación ante lesiones, accidentes o situaciones de emergencia producidas durante la práctica de la act, física y en la vida cotidiana. BLOQUE 3 La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.	1.10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas	1.10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.	CCL CSYC	5%	
		1.10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.		5%	
		1.10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.		5%	

Mapa de relaciones de elementos curriculares; **3er trimestre**; UD 5, 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.

UD 5; Actividades con implementos y material alternativo. BLOQUE 3 Juegos alternativos. Las características del participante. Los factores del entorno. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.	1.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	1.3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.	CMCT CAA SIEP CSYC	6%	-Prueba escrita -Tareas individuales (Cuaderno)Observación diaria -Prueba práctica (trabajo de grupo)Rúbricas	30% 40% 30%
		1.3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación,ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.		8%		
		1.3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.		8%		
		1.3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.		8%		
		1.3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.		8%		



			1.3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.		6%	
UD 8; Expresión corporal. La coreografía. BLOQUE 4 Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de exp corporal. Creación y realización de montajes artísticos-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y de interacción con los demás. Diseño y realización de los montajes artísticos-expresivos por ejm; acrosport, circo, musicales ...	1.2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.		1.2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.	CCL CAA CSYC SIEP CEC	10%	
			1.2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.		6%	
			1.2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.		6%	
UD 9; Actividades en el medio natural. Orientación II. La brújula. BLOQUE 5 Realización de actividades en el medio natural como medio para la mejora de la salud y calidad de vida, ocupación activa del ocio y tiempo libre. Técnicas de desplazamiento en entornos cambiantes. Seguridad individual y colectiva. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento. Fomento de los desplazamientos activos. Sensibilización de los efectos de las diferentes act físicas realizadas en el medio natural y su relación con la calidad de vida. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.	1.9. 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		1.9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.	CMC T CAA CSYC SIEP	8%	
			1.9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.		7%	
			1.9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.		7%	
	1.13. 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.		1.13.1. Participa en actividades físicas den el medio natural respetando el entorno.		7%	
			1.13.2. Ocupación activa del ocio y tiempo libre.		5%	

(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.