

CONTENIDOS / SABERES BASICOS	SITUACIONES APRENDIZAJE	CRITERIOS EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>A. Vida activa y saludable.</p> <p>Salud física: Refuerzo de determinados conceptos relacionados con la salud, como son la tasa mínima de actividad física diaria y semanal, o la relación entre salud y alimentación. Adaptación del volumen, la intensidad y la frecuencia de la actividad física a las características personales y aproximación a una dieta adaptada a consideraciones individuales. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del núcleo central del cuerpo y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: diseño de un calentamiento general autónomo. Desarrollo y</p>	<p>1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 y 11</p>	<p>1.1(7%), 1.2(7%), 1.4(1%), 2.2(14%), 3.1(10%), 4.1(2%)</p>	<p>Registro de participación diaria (30%)</p> <p>Pruebas prácticas (50%)</p> <p>Pruebas teóricas (20%)</p>

<p>aplicación de pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado.</p> <p>Salud social: Análisis crítico de cualquier estereotipo. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</p> <p>Salud mental: La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.</p>			<p>*En caso de no realizarse alguno de los apartados su parte se repartirá entre las restantes</p>
<p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>Elección de la práctica física: Consolidación de técnicas de gestión aplicadas a situaciones de competición basadas en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.</p> <p>Preparación de la práctica motriz: Autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte. Planificación y autorregulación de proyectos motores: Afianzamiento de los mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Profundización en el uso de herramientas y recursos digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>Prevención de accidentes en las prácticas motrices: Aplicación y diseño de medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro educativo. Calzado deportivo, ropa y ergonomía.</p> <p>Repaso de las actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas: Técnica PAS (proteger, ayudar, socorrer). x Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).</p>	<p>2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, y 10</p>	<p>1.3(7%), 1.4(1%), 1.5(10%), 2.3(1%), 3.3(10%)</p>	
<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>Toma de decisiones: Planificación de pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas diversas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: Integración del esquema corporal. Integración de los diferentes aspectos</p>	<p>2, 4, 7, 9 y 10</p>	<p>1.5(10%), 2.1(15%), 2.2(14%), 2.3(1%), 3.1(10%), 3.2(10%), 4.1(2%), 4.2(2%)</p>	

<p>coordinativos, espaciales y temporales en secuencias motrices y/o deportivas diversas.</p> <p>Capacidades condicionales: Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Principios básicos del acondicionamiento físico.</p> <p>Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: Deportes y actividades individuales: habilidades gimnásticas y acrobáticas. Deportes de red y muro: bossaball o futvoley. Deportes de combate: lucha, judo, karate, kickboxing o taekwondo. Deportes de invasión: fútbol o fútbol gaélico. Deportes y juegos de blanco y diana: boccia, bolos, minigolf o petanca.</p> <p>Creatividad motriz: Resolución de retos y situaciones-problema, con incremento progresivo de su dificultad, de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.</p>			
<p>D. Emociones y relaciones sociales.</p> <p>Gestión emocional: El estrés. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> <p>Habilidades sociales.</p> <p>Respeto a las reglas: Las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo: Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia.</p>	<p>2, 4, 5, 7, 9 y 10</p>	<p>1.5(10%), 3.2(10%), 3.3(10%) 4.2(2%)</p>	
<p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <p>Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo: Acrosport: figuras, acrobacias y coreografía musical. La danza como manifestación y patrimonio cultural.</p> <p>Deporte y género: Visibilidad y tratamiento en los medios de comunicación. Promoción del deporte en igualdad. Comprensión de los retos inclusivos a que se enfrenta la actividad física a fin de que todo el mundo pueda practicarla. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).</p> <p>Influencia del deporte en la cultura actual: Análisis crítico del deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</p>	<p>5, 8 y 12</p>	<p>1.5(10%), 1.6(1%), 2.1(15%), 3.3(10%), 4.1(2%), 4.2(2%) 4.3(1%)</p>	
<p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p>	<p>1 y 6</p>	<p>2.1(15%), 3.3(10%), 5.1(1%) 5.2(1%)</p>	

<p>La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p> <p>Nuevos espacios y prácticas deportivas: características, requisitos, condicionantes, medidas de seguridad, de cuidado y de conservación del entorno de práctica. Utilización de espacios naturales desde la motricidad. Escalada y rapel. Utilización de espacios urbanos desde la motricidad. Parkour, skate u otras manifestaciones similares. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> <p>Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: adopción crítica de medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.</p> <p>Consumo responsable: Autoconstrucción y reciclaje de materiales para la práctica motriz.</p> <p>Cuidado del entorno próximo como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.</p>			
--	--	--	--

