

1º BACHILLERATO.						
	UNIDAD DIDÁCTICA	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES	CRITERIOS MÍNIMOS EXIGIBLES.	TRIMESTRE.
	UD 1 Creo mi entrenamiento	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollo de las CFB. Aplicación y valoración de los diferentes sistemas de entrenamiento de las mismas. Elaboración de calentamientos específicos en función de la tarea propuesta. Desarrollo de tests físicos. Utilización de los sistemas de entrenamiento, para la planificación personal de act. Física. 	<ul style="list-style-type: none"> Acondicionamiento físico: principios y sistemas de entrenamiento. CFB: velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad. CFI: equilibrio y coordinación. Programa de entrenamiento: Preparación para tareas físicas específicas. Relajación: técnicas y métodos. Conocimiento del funcionamiento de principales sistemas fisiológicos y elemento anatómicos relacionados con las CFB. 	<ul style="list-style-type: none"> Experimentación con el propio cuerpo y conocimiento de sus posibilidades. Disposición hacia la práctica de actividades físicas en el tiempo libre como elemento de relación social y mejora de la salud. Concienciación de los efectos negativos de una práctica inadecuada. Conocimiento y valoración de los hábitos y prácticas sociales que perjudican la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> Obtención de acuerdo a baremos específicos un rendimiento satisfactorio de las pruebas realizadas con una batería. Demostración de los conocimientos óptimos en la prueba teórica relacionada con los contenidos de la unidad didáctica. Realización de una planificación deportiva coherente en base a los principios de entrenamiento. Conocer el funcionamiento de los sistemas fisiológicos sustento de las CFB. Describir e identificar los elementos que configuran el aparato locomotor y su funcionamiento. 	1º
	UD 2 El baloncesto	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollo de las CFB aplicadas al deporte. Desarrollo de la Tc individual en situaciones reales de juego. Cohesión de los movimientos tácticos en busca de una mayor eficacia del conjunto deportivo. Desarrollo de actividades deportivas de competición. 	<ul style="list-style-type: none"> Concepto del baloncesto. Recreación del baloncesto. Origen y evolución histórica del baloncesto Concepto del baloncesto Origen y evolución histórica del baloncesto. Los fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto El reglamento del baloncesto 	<ul style="list-style-type: none"> Valoración de la práctica deportiva como elemento de integración social. Participación voluntaria en actividades deportivas independientemente del nivel alcanzado. Respeto del material y las instalaciones deportivas. Valoración de las actividades físico deportivas colectivas como medio para la mejora de la integración grupal. 	<ul style="list-style-type: none"> Realización correcta de los gestos técnicos individuales. Conocimiento de los principios tácticos del deporte. Realización en una situación real de juego de los conceptos, procedimientos y actitudes trabajados en clase. Demostración de los conocimientos óptimos en la prueba teórica relacionada con los contenidos de la unidad didáctica. 	1º
	UD 3 El baseball.	<ul style="list-style-type: none"> Aprendizaje de los gestos técnicos básicos del baseball. Utilización de esos aprendizajes para la resolución de problemas. Aprendizaje de los sistemas tácticos más importantes. Búsqueda de soluciones mediante el trabajo individual y colectivo. Participación en situaciones competitivas. 	<ul style="list-style-type: none"> Teoría de la técnica individual y colectiva. Fundamentos técnico- tácticos. Reglamentación. 	<ul style="list-style-type: none"> Distribución de las responsabilidades con el resto de los compañeros. Aprender a relacionarse con los demás buscando que los fines individuales estén supeditados a la consecución de un fin común. Conocimiento de las propias limitaciones sin que ellas sean un obstáculo en su práctica deportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> Realización correcta de los gestos técnicos y la táctica del baseball. Puesta en práctica en una situación real de juego los conceptos, procedimientos y actitudes trabajados en clase. Demostración de los conocimientos óptimos en la prueba teórica relacionada con los contenidos de la unidad didáctica. 	2º
						12
						12
						10

	UD 4 EL rugby.	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollo de las CFB aplicadas al deporte. Desarrollo de las destrezas básicas en situaciones reales de juego. Cohesión de los movimientos tácticos en busca de una mayor eficacia del conjunto deportivo. Desarrollo de actividades deportivas de competición. 	<ul style="list-style-type: none"> Concepto del rugby. Recreación del rugby. Origen y evolución histórica del rugby Concepto del rugby Origen y evolución histórica del rugby. Los fundamentos técnicos y tácticos del rugby El reglamento del rugby. 	<ul style="list-style-type: none"> Disposición hacia el trabajo en equipo. Aceptación de las responsabilidades dentro del equipo. Respeto y comprensión de las capacidades individuales de cada individuo. Valoración de la práctica de los deportes colectivos como medio de integración social. Respeto el material y las instalaciones deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> Realización correcta de los gestos técnicos. Desarrollo de los principios tácticos del rugby. Desarrollo en una situación real de juego los conceptos, procedimientos y actitudes trabajados en clase. Demostración de los conocimientos óptimos en la prueba teórica relacionada con los contenidos de la unidad didáctica. 	2º	11
	UD 5 El bádminton.	<ul style="list-style-type: none"> Desarrollo de las CFB aplicadas al deporte. Desarrollo de los golpes básicos en situaciones reales de juego. Desarrollo de actividades deportivas de competición. Aplicación del Reglamento de bádminton a situaciones reales de competición. 	<ul style="list-style-type: none"> Origen y evolución histórica del bádminton. Teoría de la técnica individual y colectiva. Fundamentos técnicos Principios tácticos. Conocimiento del reglamento de bádminton. 	<ul style="list-style-type: none"> Valoración de la práctica deportiva como elemento de integración social. Participación voluntaria en actividades deportivas independientemente del nivel alcanzado. Respetar el material y las instalaciones deportivas. Valorar las actividades físico deportivas con implemento como medio para la mejora de la salud y calidad de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> Realización correcta de los gestos técnicos. Conocimiento de los principios tácticos del deporte. Desarrollo en una situación real de juego los conceptos, procedimientos y actitudes trabajados en clase. Demostración de los conocimientos óptimos en la prueba teórica relacionada con los contenidos de la unidad didáctica. 	3º	12
	UD 6 Conozco la nieve.	<ul style="list-style-type: none"> Realización de actividades de recreo especializadas (orientación, senderismo, esquí...). Técnicas de orientación: artificiales y naturales. Desarrollo de Tc de deslizamiento en el medio natural: Esquí, Snow... 	<ul style="list-style-type: none"> Interpretación de símbolos de orientación en estación de montaña. Diferentes tipos de pistas de esquí. Conocimiento y aceptación de las normas de seguridad en una estación de montaña. Características del material de Esquí (Tablas, fijaciones, palos, botas....) 	<ul style="list-style-type: none"> Valoración de la naturaleza como fuente de recursos para actividades de recreo. Autonomía para desenvolverse en medios que no son habituales. Respeto y cuidado del medio natural. Colaboración y cooperación en el seno de un grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> Asistencia a una actividad de recreo especializada donde se puedan demostrar los conocimientos sobre la misma. Demostrar técnicas básicas para el desplazamiento autónomo en el medio natural. Colaborar de forma activa en todas las tareas de carácter cooperativo. Interpretar correctamente un mapa de orientación en el medio natural 	3º	6
	UD 7 Primeros auxilios	<ul style="list-style-type: none"> Realización y práctica de las maniobras fundamentales de R.C.P. Realización y práctica de las maniobras fundamentales de vendaje funcional. Práctica de maniobras básicas de 1º auxilios: Heimlich y Rauteck 	<ul style="list-style-type: none"> Primeros auxilios básicos. Conocimiento de la dotación básica de un botiquín. Desarrollo de las principales pautas de actuación ante un accidente. 	<ul style="list-style-type: none"> Respeto a las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica deportiva. Desarrollo de actitudes solidarias y altruistas. 	<ul style="list-style-type: none"> Realización de forma satisfactoria de las maniobras explicadas en la unidad didáctica Demostración de la realización correcta de un vendaje funcional en cualquier extremidad corporal. Demostración de los conocimientos óptimos en la prueba teórica relacionada con los contenidos de la unidad didáctica. 	3º	6