

1º ESO	UNIDAD DIDÁCTICA	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES	CRITERIOS MÍNIMOS EXIGIBLES.	TRIMESTRE	SESIONES
	UD 1 Conozco mis capacidades.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realización del calentamiento de forma dirigida.</li> <li>Juegos de introducción a la actividad física.</li> <li>Práctica de ejercicios para cada fase del calentamiento.</li> <li>Desarrollo de las diferentes capacidades físicas básicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las fases del calentamiento.</li> <li>El calentamiento como introducción a la actividad en la clase de Educación Física.</li> <li>Las capacidades físicas: resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad.</li> <li>Características principales de trabajo.</li> <li>Nociones básicas de anatomía descriptiva sobre el aparato locomotor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valoración de los efectos positivos que la práctica deportiva tiene sobre el desarrollo personal.</li> <li>Comportamiento según las necesidades corporales evitando los hábitos nocivos para la salud.</li> <li>Asunción las carencias físicas existentes en cada individuo según su propia biotipología, sin traumas ni rechazos dentro de la colectividad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar la frecuencia cardiaca como reguladora de la intensidad del esfuerzo.</li> <li>Disposición voluntaria hacia la participación en las actividades realizadas.</li> <li>Recopilar ejercicios de calentamiento general y aplicarlos de forma autónoma.</li> <li>Conocer y diferenciar las capacidades y su relación con la salud</li> </ul>	1º	14
	UD 2 Expresión corporal	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomento de la cohesión y desinhibición grupal.</li> <li>Prácticas de comunicación corporal.</li> <li>Creatividad motriz e improvisación.</li> <li>Actividades de representación dramática y mimo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El cuerpo como vehículo de comunicación y expresión creativa.</li> <li>Los elementos básicos de expresión asociados al gesto y la postura.</li> <li>El mimo y la expresión dramática.</li> <li>Los componentes de la motricidad: movimiento, espacio y tiempo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomento de las relaciones sociales y la integración en un clima de valoración y respeto hacia la actividad y los demás.</li> <li>Valoración positiva de la expresión y la comunicación corporal.</li> <li>Desinhibición y confianza en uno mismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participar activamente y de forma desinhibida.</li> <li>Respetar las ejecuciones de los compañeros.</li> <li>Conocer y aplicar los elementos básicos de expresión en tareas de representación.</li> <li>Elaborar un mensaje colectivo mediante Tc como mimo, el gesto, la danza y comunicarlo al resto de grupos.</li> </ul>	1º	10
	UD 3 El baloncesto.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprendizaje de los gestos técnicos básicos del baloncesto.</li> <li>Utilización de esos aprendizajes para la resolución de problemas.</li> <li>Aprendizaje de los sistemas tácticos básicos</li> <li>Participación en situaciones competitivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica individual y colectiva.</li> <li>Fundamentos tácticos básicos.</li> <li>Reglamentación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Distribución de las responsabilidades con el resto de los compañeros.</li> <li>Relacionarse con los demás buscando que los fines individuales estén supeditados a la consecución de un fin común.</li> <li>Conocimiento de las propias limitaciones sin que ellas sean un obstáculo en su práctica deportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo de la ejecución de los gestos técnicos de forma aislada.</li> <li>Puesta en práctica de una situación reducida de juego: los conceptos, procedimientos y actitudes trabajados en clase.</li> <li>Respeto hacia las normas y reglas derivadas del reglamento.</li> </ul>	2º	8
	UD 4 Conozco las palas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo de las CFB aplicadas al deporte.</li> <li>Desarrollo de los golpes básicos en situaciones reducidas de juego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fundamentos técnicos</li> <li>Principios tácticos básicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valoración de la práctica deportiva como elemento de integración social.</li> <li>Participación voluntaria en actividades deportivas independientemente del nivel alcanzado.</li> <li>Respeto del material y las instalaciones deportivas.</li> <li>Valoración de las actividades físico deportivas con implemento como medio para la mejora de la salud y calidad de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realización correcta de los gestos técnicos.</li> <li>Aplicación de las nociones tácticas desarrolladas.</li> <li>Demostración de conocimientos óptimos en la prueba teórica relacionada con los contenidos de la unidad didáctica.</li> </ul>	2º	8

1º ESO	UD 5 Habilidades de lucha.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo de las habilidades básicas de la lucha libre olímpica.</li> <li>Experimentación de diferentes situaciones lúdicas.</li> <li>Inclusión de formas jugadas aplicadas a las luchas tradicionales: Lucha leonesa, lucha canaria....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diferencias básicas entre las diferentes disciplinas de lucha.</li> <li>Deportes específicos de lucha.</li> <li>Habilidades técnicas básicas.</li> <li>Lógica interna básica de estas disciplinas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeto hacia la integridad física del adversario.</li> <li>Valoración y respeto de las normas de seguridad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puesta en práctica de una situación reducida de lucha: los conceptos, procedimientos y actitudes trabajados en clase.</li> <li>Ejecución de las habilidades adquiridas sin oposición de forma correcta.</li> <li>Demostración de los conocimientos óptimos en la prueba teórica relacionada con los contenidos de la unidad didáctica.</li> </ul>	2º	5
	UD 6 El rugby.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo de las CFB aplicadas al deporte.</li> <li>Desarrollo de las destrezas básicas en situaciones reducidas de juego.</li> <li>Desarrollo de actividades deportivas de competición.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teoría de la técnica individual y colectiva.</li> <li>Fundamentos técnico- tácticos básicos.</li> <li>Reglamentación básica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Disposición hacia el trabajo en equipo.</li> <li>Aceptación de las responsabilidades dentro del equipo.</li> <li>Respeto y comprensión de las capacidades individuales de cada individuo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realización correcta de los gestos técnicos del rugby.</li> <li>Puesta en práctica de una situación reducida de juego los conceptos, procedimientos y actitudes trabajados en clase.</li> <li>Demostración de los conocimientos óptimos en la prueba teórica relacionada con los contenidos de la unidad didáctica.</li> </ul>	3º	8
	UD 7 Aprendo a deslizarme	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las técnicas de deslizamiento hacia delante: cadena, paso alternativo.</li> <li>Los giros.</li> <li>Técnicas de frenado.</li> <li>Iniciación al patinaje artístico.</li> <li>Iniciación al hockey patines.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Características del material deportivo: patines, ruedas, sticks...</li> <li>Teoría de la técnica individual de patinaje.</li> <li>Reglamentación básica de deportes de deslizamiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Disposición hacia el trabajo grupal.</li> <li>Aceptación de las responsabilidades dentro del equipo.</li> <li>Respeto y comprensión de las capacidades individuales de cada individuo.</li> <li>Respeto del material y de los compañeros.</li> <li>Aceptación de las normas de seguridad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realización de los gestos técnicos de deslizamiento.</li> <li>Demostración de los conocimientos óptimos en la prueba teórica relacionada con los contenidos de la unidad didáctica.</li> <li>Realización correcta de un circuito que implique las habilidades básicas del patinaje.</li> </ul>	3º	8
	UD 8 Juego y recuerdo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo de habilidades básicas en relación a los juegos populares y tradicionales de la zona.</li> <li>Creación de un sistema de puntuación equilibrado de cara al desarrollo de un campeonato intergrupal.</li> <li>Realización de actividades con material alternativo en situación lúdica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocer y distinguir diferentes juegos tradicionales y populares del entorno.</li> <li>Diferenciar las posibles variantes de cada juego tradicional.</li> <li>El freesbee, el floorball, la indiaca, los malabares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valoración de la práctica deportiva como elemento de integración social.</li> <li>Participación voluntaria en actividades deportivas independientemente del nivel alcanzado.</li> <li>Respeto del material y las instalaciones deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participación activa en el campeonato intergrupal.</li> <li>Desarrollar una técnica básica eficaz de cara a la consecución de objetivos propuestos en los juegos.</li> <li>Demostración de los conocimientos óptimos en la prueba teórica relacionada con los contenidos de la unidad didáctica.</li> </ul>	3º	3
	UD 9 Vivo la naturaleza	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iniciación a los diferentes tipos de nudos dentro de un marco ubicado en la naturaleza.</li> <li>Montaje básico de tiendas de campaña.</li> <li>Conocimiento del entorno en las proximidades del concello: rutas, yacimientos, castros....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tipos de nudos.</li> <li>Normas de seguridad, conocimiento de materiales y vestimenta necesaria.</li> <li>Reconocimiento de signos básicos de orientación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeto al entorno natural.</li> <li>Colaboración e integración en el seno de un grupo.</li> <li>Respeto y cuidado del material.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realización correcta de los diferentes tipos de nudos desarrollados en clase.</li> <li>Montaje básico de una tienda de campaña.</li> <li>Demostración de los conocimientos óptimos en la prueba teórica relacionada con los contenidos de la unidad didáctica.</li> </ul>	3º	3