

<b><u>1º ESO (LOMLOE)</u></b>	<b><u>SEGUNDO TRIMESTRE</u></b>	<b><u>TERCER TRIMESTRE</u></b>
<b><u>PRIMER TRIMESTRE</u></b>		
<b><u>Práctica</u></b>	<b><u>Práctica</u></b>	<b><u>Práctica</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ev. Inicial</li> <li>- Calentamiento general</li> <li>- Test C. Física inicial</li> <li>- Bádminton 1</li> <li>- Balonmano 1</li> <li>- Trabajo C. Físicas básicas</li> <li>- Senderismo 1</li> <li>- Prueba resistencia 1ºev</li> <li>- Carrera campo a través</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- G. Artística 1</li> <li>- Trabajo habilidades motrices básicas</li> <li>- Comba y malabares 1</li> <li>- Trabajo C. motrices básicas.</li> <li>- Baloncesto 1</li> <li>- Esquí 1</li> <li>- Test Cond Física y Motriz</li> <li>- Prueba resistencia 2ªev</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletismo 1: Salidas y Técnica de Carrera, Salto de Longitud, Carreras de Relevos y Vallas</li> <li>- Unihoc 1</li> <li>- Béisbol 1</li> <li>- Lacrosse</li> <li>- Bicicleta 1</li> <li>- Test C. Física Final</li> <li>- Exp. Corporal 1</li> <li>- Multiaventura 1</li> <li>- Prueba Resistencia Final</li> <li>- Ex Final Ordinario</li> </ul>
<b><u>Teoría</u></b>	<b><u>Teoría</u></b>	<b><u>Teoría</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento general</li> <li>- Normas y Hábitos de higiene y Ejercicio Físico</li> <li>- Bádminton</li> <li>- Balonmano</li> <li>- Senderismo, mapa, brújula y orientación</li> <li>- Nutrición y ejercicio</li> <li>- Sexo y Deporte</li> <li>- Ex. Teórico y Rec.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilidades y C. motrices básicas</li> <li>- Gimnasia artística.</li> <li>- Baloncesto</li> <li>- Malabares</li> <li>- Esquí y snowboard</li> <li>- Ex. Teórico y Rec.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletismo.</li> <li>- Unihoc</li> <li>- Béisbol</li> <li>- Lacrosse</li> <li>- Bicicleta y Seguridad Vial</li> <li>- Lenguaje Corporal y Dramatización</li> <li>- Ex. Teórico y Rec.</li> <li>- Ex Final Ordinario</li> </ul>

### **Criterios de evaluación 1º ESO**

1.1. Planificar la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.

1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.

1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen cualquier estereotipo, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información basándose en criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.

1.6. Planificar con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales, vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.

2.3. Evidenciar y movilizar estrategias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.

3.1. Practicar y participar activamente en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles.

3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.

4.1. Comprender diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales.

4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos.

4.3. Participar en la elaboración y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramientas de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.

5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas

<b><u>2º ESO (LOMCE)</u></b>		
<p data-bbox="237 311 560 342"><b><u>PRIMER TRIMESTRE</u></b></p> <p data-bbox="336 409 464 441"><b><u>Práctica</u></b></p> <ul data-bbox="245 472 555 1048" style="list-style-type: none"> <li>- Ev. Inicial</li> <li>- Calentamiento General y Específico</li> <li>- Test C. Física Inicial</li> <li>- Palas/Pádel 1</li> <li>- Unihoc 2</li> <li>- Trabajo de Resistencia y Flexibilidad</li> <li>- Escalada 1</li> <li>- Prueba Resistencia 1ºev</li> <li>- Carrera Campo A través</li> </ul> <p data-bbox="347 1077 453 1108"><b><u>Teoría</u></b></p> <ul data-bbox="245 1140 560 1603" style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento General y específico</li> <li>- Frecuencia cardíaca y Ejercicio.</li> <li>- Resistencia y Flexibilidad.</li> <li>- Respiración y Relajación.</li> <li>- Pádel</li> <li>- Unihoc</li> <li>- Escalada</li> <li>- Ex. Teórico y Rec.</li> </ul>	<p data-bbox="651 315 836 383"><b><u>SEGUNDO TRIMESTRE</u></b></p> <p data-bbox="679 432 807 463"><b><u>Práctica</u></b></p> <ul data-bbox="587 495 901 958" style="list-style-type: none"> <li>- C. Motrices Básicas y Tests C. Físico-Motriz</li> <li>- Malabares 2</li> <li>- Trabajo de Fuerza y Velocidad</li> <li>- Gimnasia Deportiva 2 y Acrogimnasia</li> <li>- Lucha 1</li> <li>- Esquí 2</li> <li>- Prueba Resistencia 2ªev (1)</li> </ul> <p data-bbox="692 983 794 1014"><b><u>Teoría</u></b></p> <ul data-bbox="595 1046 906 1350" style="list-style-type: none"> <li>- Deportes Alternativos.</li> <li>- Lucha.</li> <li>- Fuerza y Velocidad.</li> <li>- Gimnasia Deportiva y Acrogimnasia.</li> <li>- Deporte y Sociedad.</li> <li>- Ex. Teórico y Rec.</li> </ul>	<p data-bbox="975 329 1303 360"><b><u>TERCER TRIMESTRE</u></b></p> <p data-bbox="1075 432 1203 463"><b><u>Práctica</u></b></p> <ul data-bbox="948 495 1326 875" style="list-style-type: none"> <li>- Fútbol Sala 1</li> <li>- Voleibol 1</li> <li>- Test C. Física Final</li> <li>- Exp. Corporal 2</li> <li>- Bicicleta de Montaña 2</li> <li>- Juegos y Deportes Populares</li> <li>- Multiaventura 2</li> <li>- Prueba Resistencia Final</li> <li>- Ex Final Ordinario</li> </ul> <p data-bbox="1088 904 1190 936"><b><u>Teoría</u></b></p> <ul data-bbox="948 967 1353 1312" style="list-style-type: none"> <li>- Bicicleta de Montaña.</li> <li>- Fútbol Sala</li> <li>- Voleibol.</li> <li>- Juegos y Deportes Populares.</li> <li>- Danza y Bailes de Salón</li> <li>- Ex. Teórico y Rec</li> <li>- Ex Final Ordinario (1*)</li> <li>- Ex Final Extraordinario (1*)</li> </ul>

**Criterios Evaluación. 2º ESO (LOMCE)**

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas,

utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

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.

5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.

6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.

7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.

8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

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.

10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de 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.

<b><u>3º ESO (LOMLOE)</u></b> <b><u>PRIMER TRIMESTRE</u></b>	<b><u>SEGUNDO TRIMESTRE</u></b>	<b><u>TERCER TRIMESTRE</u></b>
<p style="text-align: center;"><b><u>Práctica</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ev. Inicial</li> <li>- Calentamiento</li> <li>- Test C. Física Inicial</li> <li>- Bádminon 2</li> <li>- Balonmano 2</li> <li>- Entrenamiento de la Resistencia</li> <li>- Senderismo 2</li> <li>- Orientación 1</li> <li>- Prueba Resistencia 1ªev</li> <li>- Carrera Campo a través</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Práctica</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- C. Motrices Básicas</li> <li>- Test cond.físicomotriz</li> <li>- Malabares 3</li> <li>- Entrenamiento de la Flexibilidad</li> <li>- Atletismo 2: Salidas, Técnica de Carrera, Salto de Altura y Lanzamiento de Peso</li> <li>- Patinaje en línea y Skateboard 1</li> <li>- Unihoc 3</li> <li>- Esquí 3</li> <li>- Prueba Resistencia 2ªev</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Práctica</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Baloncesto 2</li> <li>- Ultimate 1</li> <li>- Test C. Física Final</li> <li>- Exp. Corporal</li> <li>- Bicicleta 3</li> <li>- Calistenia</li> <li>- Multiaventura 3</li> <li>- Prueba Resistencia Final</li> <li>- Ex Final Ordinario</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b><u>Teoría</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento.</li> <li>- Frecuencia cardíaca y Ejercicio.</li> <li>- Resistencia.</li> <li>- Bádminon.</li> <li>- Balonmano.</li> <li>- Senderismo y Acampada.</li> <li>- Mapa, Brújula y Carrera de Orientación.</li> <li>- Ex. Teórico y Rec.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Teoría</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletismo.</li> <li>- Unihoc.</li> <li>- Flexibilidad.</li> <li>- Malabares</li> <li>- Patinaje en línea y Skateboard.</li> <li>- Nutrición y Actividad Física.</li> <li>- Ex. Teórico y Rec.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Teoría</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresión Corporal</li> <li>- Calistenia</li> <li>- Sexo y Deporte</li> <li>- Baloncesto</li> <li>- Ultimate</li> <li>- Bicicleta y Seguridad Vial</li> <li>- Ex. Teórico y Rec</li> <li>- Ex Final Ordinario</li> </ul>

### **Criterios de evaluación 3º ESO**

1.1. Planificar la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.

1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.

1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen cualquier estereotipo, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información basándose en criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.

1.6. Planificar con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales, vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.

2.3. Evidenciar y movilizar estrategias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.

3.1. Practicar y participar activamente en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas

antideportivas actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles.

3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.

4.1. Comprender diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales.

4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos.

4.3. Participar en la elaboración y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramientas de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.

5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas.



<b><u>4º ESO</u></b> <b><u>PRIMER TRIMESTRE</u></b>	<b><u>SEGUNDO</u></b> <b><u>TRIMESTRE</u></b>	<b><u>TERCER</u></b> <b><u>TRIMESTRE</u></b>
<p style="text-align: center;"><b><u>Práctica</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ev. Inicial</li> <li>- Calentamiento</li> <li>- Tests C.Física Inicial</li> <li>- Palas/Pádel 2</li> <li>- Baloncesto 3</li> <li>- Entrenamiento Velocidad</li> <li>- Cabuyería y Escalada</li> <li>- Prueba Resistencia 1ºev</li> <li>- Carrera Campo A través</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Práctica</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- C. Motrices Básicas y Tests C. Físico-Motriz</li> <li>- Entrenamiento Fuerza</li> <li>- Malabares 4</li> <li>- Lucha 2</li> <li>- Béisbol 2</li> <li>- Patinaje sobre Hielo</li> <li>- Prueba Resistencia 2ºev</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Práctica</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patinaje en línea 2</li> <li>- Fútbol Sala 2</li> <li>- Voleibol 2</li> <li>- Test C. Física Final</li> <li>- Multiaventura 4</li> <li>- Bicicleta 4</li> <li>- Exp. Corporal 4</li> <li>- Prueba Resistencia Final</li> <li>- Ex Final Ordinario</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b><u>Teoría</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frecuencia Cardíaca y Ejercicio.</li> <li>- La Velocidad.</li> <li>- Entrenamiento Deportivo.</li> <li>- Pádel.</li> <li>- Baloncesto.</li> <li>- Cabuyería y Escalada.</li> <li>- Ex. Teórico y Rec.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Teoría</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La Fuerza.</li> <li>- Lucha.</li> <li>- Béisbol.</li> <li>- Lesiones Deportivas y Primeros Auxilios.</li> <li>- Respiración y Relajación.</li> <li>- Ex. Teórico y Rec.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Teoría</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patinaje en Línea.</li> <li>- La Bici de Montaña.</li> <li>- Lenguaje Corporal y Dramatización.</li> <li>- Fútbol Sala.</li> <li>- Voleibol</li> <li>- Ex. Teórico y Rec</li> <li>- Ex Final Ordinario</li> </ul>

### **Criterios Evaluación. 4º ESO (LOMCE)**

1. Resolver y ejecutar situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas con eficacia y precisión.
2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.

5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.
6. Diseñar y realizar las fases de ejecución y recuperación en la práctica de iniciación a los sistemas de entrenamiento. (Circuitos)
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 implicados.
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.
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.
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 seguridad de los participantes.
11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.
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.