

EDUCACIÓN FÍSICA 1º E.S.O.

PRIMER TRIMESTRE

UNIDAD DIDÁCTICA	BLOQUES DE CONTENIDOS	CONCRECIÓN TELEMÁTICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HERRAMIENTAS DE TRABAJO TELEMÁTICO			
UD 1.- La sesión de actividad física	1.- Calidad de vida y salud	5. Técnicas básicas de respiración y relajación. 6. La estructura de una sesión de actividad física. 7. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.	6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas.	Foro de debate Videoconferencias explicativas Vídeos explicativos Resúmenes y esquemas de contenidos Actividades de refuerzo Actividades de aplicación			
		10. Las normas en las sesiones de Educación Física. 11. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico.	9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física.				
		12. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)	10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios.				
TEMPORALIZACIÓN TELEMÁTICA	Septiembre - Octubre	INDICADORES DE LOGRO	ITEMS	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
			El alumno/la alumna participa activamente en la plataforma	1	2	3	4
			El alumno/la alumna tiene dificultades para acceder a la plataforma	1	2	3	4
			El alumno alcanza los criterios de evaluación establecidos	1	2	3	4

UNIDAD DIDÁCTICA	BLOQUES DE CONTENIDOS	CONCRECIÓN TELEMÁTICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HERRAMIENTAS DE TRABAJO TELEMÁTICO			
UD 2.- Un cuerpo sano y en forma	1.- Calidad de vida y salud 2.- Condición física y motriz	16. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. 17. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.	4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	Foro de debate Videoconferencias explicativas Vídeos explicativos Resúmenes y esquemas de contenidos Actividades de refuerzo Actividades de aplicación			
		4. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. 13. Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices. 14. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. 15. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices. 18. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.	5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.				
		12. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)	10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios.				
TEMPORALIZACIÓN TELEMÁTICA	Octubre a diciembre	INDICADORES DE LOGRO	ITEMS	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
			El alumno/la alumna participa activamente en la plataforma	1	2	3	4
			El alumno/la alumna tiene dificultades para acceder a la plataforma	1	2	3	4
			El alumno alcanza los criterios de evaluación establecidos	1	2	3	4

UNIDAD DIDÁCTICA	BLOQUES DE CONTENIDOS	CONCRECIÓN TELEMÁTICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HERRAMIENTAS DE TRABAJO TELEMÁTICO			
UD 3.- Alimentación saludable	1.- Calidad de vida y salud	2. La alimentación y la salud. 8. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.	4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	Foro de debate Videoconferencias explicativas Vídeos explicativos Resúmenes y esquemas de contenidos Actividades de refuerzo Actividades de aplicación			
TEMPORALIZACIÓN TELEMÁTICA	Un proyecto por trimestre	INDICADORES DE LOGRO	ITEMS	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
			El alumno/la alumna participa activamente en la plataforma	1	2	3	4
			El alumno/la alumna tiene dificultades para acceder a la plataforma	1	2	3	4
			El alumno alcanza los criterios de evaluación establecidos	1	2	3	4

UNIDAD DIDÁCTICA	BLOQUES DE CONTENIDOS	CONCRECIÓN TELEMÁTICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HERRAMIENTAS DE TRABAJO TELEMÁTICO			
UD 4.- Deportes diferentes, deportes alternativos	3. Juegos y deportes	19. Juegos predeportivos. 20. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. 23. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. 26. Objetivos del juego de ataque y defensa. 27. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc. 28. Juegos cooperativos.	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	Foro de debate Videoconferencias explicativas Vídeos explicativos Resúmenes y esquemas de contenidos Actividades de refuerzo Actividades de aplicación			
		33. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.	12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.				
TEMPORALIZACIÓN TELEMÁTICA	Las UD que trabajen los contenidos de Juegos y Deportes se aplazarían esperando una vuelta a la presencialidad. Si no se diese el caso, se trabajarían de forma telemática los contenidos concretados.	INDICADORES DE LOGRO	ITEMS	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
			El alumno/la alumna participa activamente en la plataforma	1	2	3	4
			El alumno/la alumna tiene dificultades para acceder a la plataforma	1	2	3	4
			El alumno alcanza los criterios de evaluación establecidos	1	2	3	4

SEGUNDO TRIMESTRE

UNIDAD DIDÁCTICA	BLOQUES DE CONTENIDOS	CONCRECIÓN TELEMÁTICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HERRAMIENTAS DE TRABAJO TELEMÁTICO			
UD 5.- Juegos y deportes de pala y red	3. Juegos y deportes	19. Juegos predeportivos. 20. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. 23. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. 25. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. 26. Objetivos del juego de ataque y defensa.	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	Foro de debate Videoconferencias explicativas Vídeos explicativos Resúmenes y esquemas de contenidos Actividades de refuerzo Actividades de aplicación			
		32. La actividad física y la corporalidad en el contexto social.	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas 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 las demás personas y aceptando sus aportaciones.				
TEMPORALIZACIÓN TELEMÁTICA	Las UD que trabajen los contenidos de Juegos y Deportes se aplazarían esperando una vuelta a la presencialidad. Si no se diese el caso, se trabajarían de forma telemática los contenidos concretados.	INDICADORES DE LOGRO	ITEMS	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
			El alumno/la alumna participa activamente en la plataforma	1	2	3	4
			El alumno/la alumna tiene dificultades para acceder a la plataforma	1	2	3	4
			El alumno alcanza los criterios de evaluación establecidos	1	2	3	4

UNIDAD DIDÁCTICA	BLOQUES DE CONTENIDOS	CONCRECIÓN TELEMÁTICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HERRAMIENTAS DE TRABAJO TELEMÁTICO			
UD 6.- Aprendemos a jugar en equipo	3. Juegos y deportes	19. Juegos predeportivos. 20. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. 23. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. 25. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. 26. Objetivos del juego de ataque y defensa.	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	Foro de debate Videoconferencias explicativas Vídeos explicativos Resúmenes y esquemas de contenidos Actividades de refuerzo Actividades de aplicación			
		32. La actividad física y la corporalidad en el contexto social.	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas 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 las demás personas y aceptando sus aportaciones.				
TEMPORALIZACIÓN TELEMÁTICA	Las UD que trabajen los contenidos de Juegos y Deportes se aplazarían esperando una vuelta a la presencialidad. Si no se diese el caso, se trabajarían de forma telemática los contenidos concretados.	INDICADORES DE LOGRO	ITEMS	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
			El alumno/la alumna participa activamente en la plataforma	1	2	3	4
			El alumno/la alumna tiene dificultades para acceder a la plataforma	1	2	3	4
			El alumno alcanza los criterios de evaluación establecidos	1	2	3	4

UNIDAD DIDÁCTICA	BLOQUES DE CONTENIDOS	CONCRECIÓN TELEMÁTICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HERRAMIENTAS DE TRABAJO TELEMÁTICO			
UD 7.- AFMN: Senderismo	5.- Actividad física en el medio natural	43. Técnicas de progresión en entornos no estables. 44. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc.	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	Foro de debate Videoconferencias explicativas Vídeos explicativos Resúmenes y esquemas de contenidos Actividades de refuerzo Actividades de aplicación			
		45. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo. 47. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.	8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.				
		42. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc. 46. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.	11. 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.				
TEMPORALIZACIÓN TELEMÁTICA	Marzo	INDICADORES DE LOGRO	ITEMS	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
			El alumno/la alumna participa activamente en la plataforma	1	2	3	4
			El alumno/la alumna tiene dificultades para acceder a la plataforma	1	2	3	4
			El alumno alcanza los criterios de evaluación establecidos	1	2	3	4

TERCER TRIMESTRE

UNIDAD DIDÁCTICA	BLOQUES DE CONTENIDOS	CONCRECIÓN TELEMÁTICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HERRAMIENTAS DE TRABAJO TELEMÁTICO			
UD 8.- Juegos tradicionales	3.- Juegos y deportes	33. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.	12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.	Foro de debate Videoconferencias explicativas Vídeos explicativos Resúmenes y esquemas de contenidos Actividades de refuerzo Actividades de aplicación			
TEMPORALIZACIÓN TELEMÁTICA	Abril	INDICADORES DE LOGRO	ITEMS	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
			El alumno/la alumna participa activamente en la plataforma	1	2	3	4
			El alumno/la alumna tiene dificultades para acceder a la plataforma	1	2	3	4
			El alumno alcanza los criterios de evaluación establecidos	1	2	3	4

UNIDAD DIDÁCTICA	BLOQUES DE CONTENIDOS	CONCRECIÓN TELEMÁTICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HERRAMIENTAS DE TRABAJO TELEMÁTICO			
UD 9.- Mejorando mi coordinación: Malabares.	2.- Condición física y motriz	15. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices. 18. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.	5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.	Foro de debate Videoconferencias explicativas Vídeos explicativos Resúmenes y esquemas de contenidos Actividades de refuerzo Actividades de aplicación			
	4.- Expresión corporal	39. Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento. 41. Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.	2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad.				
TEMPORALIZACIÓN TELEMÁTICA	Abril - Mayo	INDICADORES DE LOGRO	ITEMS	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
			El alumno/la alumna participa activamente en la plataforma	1	2	3	4
			El alumno/la alumna tiene dificultades para acceder a la plataforma	1	2	3	4
			El alumno alcanza los criterios de evaluación establecidos	1	2	3	4

UNIDAD DIDÁCTICA	BLOQUES DE CONTENIDOS	CONCRECIÓN TELEMÁTICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	HERRAMIENTAS DE TRABAJO TELEMÁTICO			
UD 10.- Just Dance: Aprendiendo coreografías	4.- Expresión corporal	34. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. 35. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión. 36. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. 37. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. 38. Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.	2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad.	Foro de debate Videoconferencias explicativas Vídeos explicativos Resúmenes y esquemas de contenidos Actividades de refuerzo Actividades de aplicación			
		40. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas 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 las demás personas y aceptando sus aportaciones.				
TEMPORALIZACIÓN TELEMÁTICA	Mayo - Junio	INDICADORES DE LOGRO	ITEMS	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
			El alumno/la alumna participa activamente en la plataforma	1	2	3	4
			El alumno/la alumna tiene dificultades para acceder a la plataforma	1	2	3	4
			El alumno alcanza los criterios de evaluación establecidos	1	2	3	4