

OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS			
4,5,6,8,10,11	BL.1	BL.2	BL.3	BL.4
	1.2.3.4.5.6.7.8.9	8	3.5.6	2.3.4
ÁREA: EF 1ªEVALUACIÓN	Nº DE SESIONES: 10			
NOMBRE: READY, STEADY, GO! AHORRA EN LESIONES: CALIENTA y ESTIRA				

OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS			
1,2,3,4,7	BL.1	BL.2	BL.3	BL.4
	1.2.3.6.7.8	2.4.5.6.7.8	1.2.3.4.5.6	
ÁREA: EF 1ªEVALUACIÓN	Nº DE SESIONES: 10			
NOMBRE: SOCIALIZACIÓN y DEPORTES				

OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS			
2,3,4,5,6,10,11	BL.1	BL.2	BL.3	BL.4
	1.2.3.4.5.6.7.8.9		5.6	2.3.4
ÁREA: EF 2ªEVALUACIÓN	Nº DE SESIONES: 10			
NOMBRE: CONDICIÓN FÍSICA				

OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS			
1,3,5,8,9	BL.1	BL.2	BL.3	BL.4
	2.3.6.7	4.5.6.7.8	5.6	
ÁREA: EF 2ªEVALUACIÓN	Nº DE SESIONES: 10			
NOMBRE: DEPORTES OLÍMPICOS				

OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS			
1,5,6,7,11	BL.1	BL.2	BL.3	BL.4
		1	1.2.3.4.5.6	
ÁREA: EF 3ªEVALUACIÓN	Nº DE SESIONES: 10			
NOMBRE: COREO				

OBJETIVOS DIDÁCTICOS	CONTENIDOS			
1,3,5,8,9	BL.1	BL.2	BL.3	BL.4
	1.2.3.6.7	2.4.5.6.7.8	5.6	2.3.4
ÁREA: EF 3ªEVALUACIÓN	Nº DE SESIONES: 10			
NOMBRE: DEPORTES ALTERNATIVOS				

OBJETIVOS DIDÁCTICOS EF

1. Participar y colaborar de manera activa en las actividades realizadas, con independencia del nivel de habilidad y mostrando una actitud de respeto y tolerancia hacia todos los compañeros.
2. Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contradicciones de la práctica de la actividad física y su relación directa con la salud y la calidad de vida.
3. Mejorar las capacidades físicas y motrices para facilitar/posibilitar la práctica de actividades físico/deportivas así como fomentar el trabajo y sacrificio para autosuperarse.
4. Planificar y poner en práctica actividades de desarrollo de la resistencia, fuerza y flexibilidad bajo una perspectiva de la salud.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades personales en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
6. Conocer el cuerpo y sus necesidades, y adoptar una actitud crítica frente a los hábitos de vida actuales.
7. Practicar y diseñar actividades rítmicas con base musical a partir de las directrices dadas para la elaboración de diseños coreográficos.
8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
9. Conocer las posibilidades para la práctica de actividad física deportiva que ofrece el municipio y el entorno.
10. Practica de métodos de mejora de la relajación para aliviar tensiones producidas durante la actividad cotidiana y/o en la práctica de actividades físicas deportivas.

11. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo a la materia.

CONTENIDOS DIDÁCTICOS EF

CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

- 1- Características de las actividades físicas saludables: intensidad del esfuerzo, progresión en la práctica, orientada al proceso y a la satisfacción personal, acorde con la edad y características personales.
- 2- Aplicación de las pruebas de valoración de las capacidades físicas para determinar su nivel inicial y su progreso después de un trabajo específico.
- 3- Actividades y ejercicios de resistencia, tonificación, y flexibilidad, aplicando autónomamente técnicas y métodos de mejora de las capacidades físicas.
- 4- Valoración de dichos métodos para mejorar dichas capacidades físicas, aliviar tensiones de la vida cotidiana y compensar los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- 5- El aparato locomotor: músculos más importantes y acciones que ejecutan. Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas. Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico. Valoración de la alimentación como factor decisivo de la salud personal en la práctica de actividad física.
- 6- Adaptación y aplicación de la toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad en función de la actividad a realizar.
- 7- Demostración y aplicación de las nuevas tecnologías para controlar los procesos de adaptación al esfuerzo: pulsómetro y aplicaciones informáticas de seguimiento de la práctica física.
- 8- Adaptación y práctica de las capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad, en función de la propia condición física y las posibilidades anatómicas, fisiológicas y motrices.
- 9- Métodos de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud: carrera continua, autocargas, Stretching, etc

JUEGOS Y DEPORTES

- 1- Creación y práctica de coreografías afianzando el equilibrio en diferentes posturas y situaciones, desarrollando actitudes de cooperación y participación no competitivas, priorizando la seguridad individual y colectiva.
- 2- Composición de movimientos coordinados aplicándolos en la práctica mediante la realización de actividades circenses como juegos malabares, diábolo, juegos acrobáticos, de equilibrio y actividades de patinaje, mejorando su nivel técnico, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.
- 3- Determinación del propio nivel de competencia motriz en diferentes actividades deportivas individuales, como por ej. actividades acuáticas y actividades atléticas con respeto a las reglas y aspectos técnicos de dichas actividades.
- 4- Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de colaboración-oposición como p.ej. fútbol-sala, balonmano, voleibol, baloncesto, unihockey y rugby imagen, y de oposición como deportes de pala y raqueta, etc.
- 5- Preparación y práctica de juegos y deportes adaptados como p.ej. Goalball, voleibol sentado, boccia y bádminton sentado para desarrollar comportamientos inclusivos en el alumnado.

6-Estrategias básicas de los juegos y deportes de oposición : enfrentamiento, espacios de acción próximos, tiempo limitado, crear desequilibrios en el oponente.

7-Estrategias básicas de los juegos y deportes de colaboración-oposición: participantes, espacio y tiempo de juego y utilización de objetos, comunicación y contracomunicación motriz, subroles estratégicos, técnica.

8-Actividades lúdicas y deportivas colectivas, de ocio y recreación: los deportes alternativos, los juegos con material reciclado, los juegos cooperativos, los juegos de confianza, valorar la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones parecidas.

MEDIO

1-Organización y realización de alguna de las siguientes actividades inclusivas y respetuosas con el medio natural: las rutas en bicicleta, senderismo, orientación, las acampadas, los grandes juegos en la naturaleza, actividades en la nieve, actividades de escalada y de multiaventura y las actividades acuáticas.

2-Valoración del paisaje y de la toponimia y del patrimonio natural y cultural de la Comunitat Valenciana.

3-Características de las actividades de adaptación al medio y su riesgo, describiendo los protocolos para activar servicios de emergencia y de protección del entorno, adoptando las medidas preventivas y de seguridad propias de estas actividades sobre todo en entornos no estables.

4-Primeros auxilios.

5-Diseño y realización de pequeños recorridos utilizando los mapas topográficos y la brújula en carreras de orientación en el medio natural.

6-Técnicas básicas de las actividades realizadas: orientación, bicicleta, acampada, escalada, actividades acuáticas, deslizamientos en la nieve regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades y promoviendo acciones para preservar el entorno y el medio natural y reducir el impacto ambiental (evitar residuos y fomentar su recogida).

EXPRESIÓN CORPORAL

1-Diseño de sencillos montajes artísticos individuales o colectivos combinando espacio y ritmo.

2-Representación, con desinhibición y creatividad, de sencillos montajes artísticos, seleccionando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.

3-Combina ritmos con el movimiento de segmentos corporales y con distintas formas de utilizar el espacio.

4-Diseño y ejecución de bailes y danzas, combinando espacio, ritmo y intensidad, como elementos que posibilitan la desinhibición y fomentan la creatividad.

5-Aplicación de un método de relajación: Schultz, Jacobson, Yoga, Eutonía o masajes, hacia otro compañero/a, teniendo en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

6-Estrategias de comprensión oral: activación de conocimientos previos, mantenimiento de la atención, selección de la información, memorización y retención de la información.