

### ANEXO 3. CONTENIDOS ESENCIALES.

#### DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

| MATERIA Y CURSO | CONTENIDOS ESENCIALES PARA RECUPERAR O REFORZAR   | CONTENIDOS ESENCIALES PARA AMPLIAR  |
|-----------------|---|---|
| 1º ESO          | <p>Identificación de información relevante, desechando la complementaria y superficial.</p> <p>Empleo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para la realización de trabajos de investigación sobre aspectos de la materia.</p> <p>Aceptación de los propios niveles de habilidad como paso previo hacia la superación personal.</p> <p>Respeto y aceptación de las normas y reglamentos.</p> <p>Posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo.</p> <p>Creación y práctica de coreografías de bailes y danzas.</p> <p>El tiempo y el ritmo.</p> | <p>Higiene postural. Aplicaciones prácticas. Creación de hábitos y actitudes preventivas.</p> <p>Disposición positiva hacia la práctica de la actividad física como mejora de la salud y la calidad de vida.</p> <p>Aspectos técnicos y reglamentarios de los deportes que van a practicarse.</p> <p>Identificación de elementos reglamentarios de las actividades propuestas.</p> <p>Las actividades físico-deportivas y el juego como medios para conseguir valores de desarrollo personal y social: integración, respeto, tolerancia, cooperación....</p> <p>La orientación. Generalidades .Medios naturales de orientarse. Normas de seguridad.</p> <p>Posibilidades que ofrece el medio natural para realizar actividades físico-deportivas.</p> <p>Conocimiento, aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural.</p> |
| 2º ESO          | <p>Identificación de información relevante, desechando la complementaria y superficial.</p> <p>Empleo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para la realización de trabajos de investigación sobre aspectos de la materia.</p> <p>El calentamiento: fases.</p> <p>Necesidad y sentido de las normas.</p> <p>Los valores en el deporte y la actividad física. Interiorización y aplicabilidad.</p> <p>El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento</p>  | <p>La vuelta a la calma.</p> <p>Valoración de hábitos y conductas positivas y discriminación de las negativas (sedentarismo, drogodependencias...), fundamentalmente las relacionadas con las enfermedades de origen cardiovascular.</p> <p>Valoración de los efectos positivos del calentamiento, la vuelta a la calma y la correcta realización del ejercicio físico para prevenir lesiones.</p> <p>Aspectos técnicos y reglamentarios de los deportes que van a practicarse.</p> <p>Fases del modelo técnico.</p>  |



|               |  |  |
|---------------|--|--|
|               |  | <p>Identificación de elementos reglamentarios de las actividades propuestas.</p> <p>Valoración del juego y el deporte, en particular tradicional y autóctono, respectivamente, como marco de relación con los demás.</p> <p>El senderismo. Tipos de sendero, normas básicas para su práctica, material necesario. Señales de rastreo.</p> <p>Conocimiento, aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural en la realización de actividades de orientación.</p>  |
| <p>3º ESO</p> | <p>Utilización las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p><b>Acondicionamiento físico:</b><br/>         La relación entre las adaptaciones orgánicas y la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. Uso de la frecuencia cardiaca como indicador de intensidad de actividad y su aplicación en el desarrollo de la condición física. Cómo puede alcanzar niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. Sabe participar activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>Análisis crítico de las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p> <p><b>Higiene postural:</b><br/>         Conocimiento y aplicación de los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p><b>El calentamiento y vuelta a la calma:</b><br/>         ¿Qué, cómo y para qué?. Preparación y realización de calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p><b>Deportes colectivos y de adversario: Fútbol-</b></p> | <p>Exposición de trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>Mejora su nivel de conocimiento en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación en las actividades propuestas:<br/>         -Orientación y actividades en el medio natural<br/>         -Expresión corporal<br/>         - Deportes colectivos y de adversario</p> <p>Orientación y actividades en el medio natural:<br/>         Respeto por el entorno y su valor como un lugar común para la realización de actividades físico- deportivas.</p> <p><b>Expresión corporal:</b><br/>         Colaboración en el diseño y la realización de bailes y danzas. Reconocimiento de la riqueza expresiva del cuerpo.</p> <p><b>Respiración y relajación:</b> interrelación e importancia de ambos contenidos en la vida diaria.</p> |



|              |  |  |
|--------------|--|--|
|              | <p><b>sala. Quidditch .Bádminton</b></p> <p>Aplicación de los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. Adaptación y evaluación de los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición y colaboración propuestas.</p> <p><b>Acrosport:</b></p> <p>Técnica e identificación de las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p><b>Normas y seguridad:</b></p> <p>Valora colaborar en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>Adopta las medias preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>  |  |
| <p>4ºESO</p> | <p><b>COMUNICACIÓN:</b></p> <p>Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p> <p><b>CONDICIÓN FÍSICA Y ERGONOMÍA:</b></p> <p>Conocimientos sobre las características que deben reunir el calentamiento y las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva. Elaboración autónoma de producciones. Análisis y selección de los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p> <p>Relación entre hábitos como el sedentarismo, la mala ergonomía, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>Las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. Sistemas de entrenamiento de la condición física para su mantenimiento a lo largo de la vida de forma autónoma. Su puesta en práctica e</p> | <p><b>DEPORTES COLECTIVOS DE COOPERACIÓN Y COOPERACIÓN-OPOSICIÓN: BALONCESTO, VOLEIBOL</b></p> <p>Aplicación de los aspectos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas</p> <p>Aplicación de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación y cooperación-oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. Y cómo se van ajustando las acciones motrices a los factores presentes. Detección de la aplicación de soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones</p> |



|                 |   |   |
|-----------------|---|---|
|                 | <p>importancia de la regularidad para mantener la calidad de vida.</p> <p>Dimensión anatómica y fisiológica del cuerpo. Valoración de su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y su relación con la salud.</p> <p><b>DEPORTES: -COLECTIVOS DE COOPERACIÓN : BALONMANO,FÚTBOL SALA</b><br/> <b>-DE ADVERSARIO: BÁDMINTON</b></p> <p>Aplicación de los aspectos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>Verificación de que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p> <p>Desarrollo de una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como el de espectador.</p> <p><b>PRIMEROS AUXILIOS:</b><br/>     Identificación de las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física y de las situaciones de urgencia. Descripción de protocolos a seguir.</p> <p><b>EXPRESIÓN CORPORAL:</b><br/>     El lenguaje corporal y su interpretación.<br/>     Elaboración de composiciones.<br/>     Ajuste de sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.<br/>     Colaboración en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aporte y aceptación propuestas</p> <p>Verificación de que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas</p> <p><b>NORMAS Y SEGURIDAD:</b><br/>     Verificación de las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.<br/>     Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades.</p> | <p><b>PRIMEROS AUXILIOS:RCP</b> y otros.Descripción de protocolos a seguir.</p> <p><b>MEDIO NATURAL:</b><br/>     Orientación en él y desarrollo de hábitos de protección y conservación del medio ambiente.<br/>     El valor de la actividad física en la naturaleza en la salud y la calidad de vida</p> <p><b>EXPRESIÓN CORPORAL:</b> Variedad de técnicas. Profundización. Colaboración en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aporte y aceptación propuestas.</p> <p><b>RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN:</b><br/>     Concepto y técnicas. Aplicación práctica.</p> |
| 1º BACHILLERATO | <b>COMUNICACIÓN:</b> Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.   | <b>PRIMEROS AUXILIOS:</b> Profundización.   |



|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p> <p><b>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y ERGONOMÍA:</b><br/>         Trabajo y perfeccionamiento. Principios de entrenamiento y su aplicación a un plan de entrenamiento. Adaptación a los condicionantes. El aparato locomotor. Actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Evaluación sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. Incorporación en su práctica de los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p><b>DIETA, HIGIENE Y DOPAJE:</b><br/>         Actitud críticas con la corporalidad. Integración de los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</p> <p><b>RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN:</b> su aplicación en educación física y en la vida diaria.</p> <p><b>DEPORTES: -COLECTIVOS DE COOPERACIÓN : BALONCESTO,VOLEIBOL</b><br/> <b>-DE ADVERSARIO: BÁDMINTON</b><br/>         Aplicación de los aspectos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.<br/>         Desarrollo de una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como el de espectador.</p> <p><b>ORGANIZACIÓN DE EVENTOS:</b><br/>         Práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.<br/>         Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> | <p><b>DEPORTES: -COLECTIVOS DE COOPERACIÓN : BALONCESTO,VOLEIBOL</b><br/> <b>-DE ADVERSARIO: BÁDMINTON</b><br/>         Características técnico-tácticas<br/>         Análisis de eventos y su repercusión.</p> <p><b>EXPRESIÓN CORPORAL:</b><br/>         Tendencias. Representación d e composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.</p> <p><b>RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN:</b> Técnicas novedosas.</p> |
|--|---|---|



|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p><b>EXPRESIÓN CORPORAL:</b><br/>El lenguaje no verbal. Aplicaciones.<br/>La colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos. Representación de montajes.</p> <p><b>PRIMEROS AUXILIOS:</b><br/>Descripción de protocolos a seguir.</p> <p><b>NORMAS Y SEGURIDAD:</b><br/>Uso de los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.<br/>Valoración del nivel de cansancio.<br/>Respeto de las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</p> |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

