**1º ESO**

PRIMER TRIMESTRE

UD-1: “LA SESIÓN DE E.F.” (20%)

* 20% Estructura de la Sesión. 1.2.6.1 Trabajo/prueba escrita.
* 30% Conocimiento del Calentamiento. 1.2.6.2 Trabajo/prueba escrita.
* 20% Actitudes y normas de clase. 1.2.6.2 O.D.
* 30% Realización rutinaria del calentamiento. 1.2.6.2 O.D.

UD-2: “ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD”. (20%)

* 40% Lesiones en el deporte. 1.1.9.3 Trabajo/prueba escrita.
* 20% Prevención de lesiones 1.1.5.3 – 1.1.9.3 O.D.
* 40% Actividades físicas saludables 1.1.4.6 – 1.1.5.4 Trabajo/prueba escrita.

UD-3-1: “ME PONGO EN FORMA – 1 PRÁCTICA” (20%)

* 50% Práctica activa. 1.1.5.1 - 1.2.5.2 - 1.2.4.5 O.D.
* 30% Nivel de desarrollo mejorado. 1.2.4.3 – 1.2.4.4 Ficha control.
* 20% Autoevaluación/coevaluación. 1.2.4.1 Ficha control

UD-3-1: “ME PONGO EN FORMA – 1 TEORÍA” (20%)

* 40% Teoría adaptación. 1.2.5.4 - 1.2.4.3 Trabajo/prueba escrita.
* 20% Control FC. 1.2.4.4 O.D.
* 40% C.F.B/COORDINATIVAS. 1.2.4.1 Trabajo/prueba escrita.

UD-4: “EXPRESIÓN CORPORAL” (20%)

* 30% Actitud y trabajo 1.4.2.1 – 1.4.2.2 O.D.
* 40% Montaje danza y/o baile. 4.2.3 O.D.
* 30% Montaje improvisación 1.4.2.4 O.D.

SEGUNDO TRIMESTRE

UD-3-2: “ME PONGO EN FORMA - 2” (33%)

* 50% Práctica activa. 1.1.5.1 - 1.2.5.2 - 1.2.4.5 O.D.
* 30% Importancia de la actividad física. 1.2.5.4 Trabajo/prueba escrita.
* 20% Evaluación. 1.2.4.1

UD-5: “DEPORTE INDIVIDUALES”. (33%)

* 50% Técnica individual. 1.3.1.1 – 1.3.1.3. O.D.
* 40% Esfuerzo, exigencia, superación. 1.3.1.4. O.D.
* 10% Autoevaluación. 1.3.1.2 Oral, en privado al profesor.

UD-6.1: DEPORTES DE EQUIPO: BÉISBOL (33%)

* 40% Técnica individual. 1.3.3.1 O.D.
* 30% Reglamento. 1.3.3.2 O.D. / Trabajo/prueba escrita.
* 30% Acción de juego – partido. 1.3.3.3 – 1.3.3.4 O.D.

TERCER TRIMESTRE

UD-3-2: “ME PONGO EN FORMA - 3” (25%)

* 70% Práctica activa. 1.1.5.1 - 1.2.5.2 - 1.2.4.5 O.D.
* 30% Proyecto de actividades. 1.2.6.3 Trabajo/prueba escrita.

UD-8: JUEGOS POPULARES. (25%)

* 30% Recopilación. 1.3.10.1 - 1.3.12.0 Trabajo/prueba escrita.
* 30% Dirige juegos. 1.3.10.2 - 1.3.12.0 O.D.
* 40% Participa con interés. 1.3.12.0 O.D.

UD-9: DEPORTES EN LA NATURALEZA (25%)

* 30% Teoría. 1.5.8.1 – 1.5.8.2
* 40% Orientación. 1.5.8.2 O.D./ Pruebas de aptitud.
* 30% Senderismo. 1.5.11.0 Participación.

UD-10: DEPORTE Y SOCIEDAD (25%)

* 20% Trabajo teórico. 1.1.8.3 Exposición.
* 20% Debate en clase. 1.1.8.3 O.D. / Participación.
* 20% TOLERANCIA/DEPORTIDAD. 1.3.7.1 O.D.
* 20% COLABORACIÓN. 1.3.7.2 O.D.
* 20% RESPETO. 1.3.7.3 O.D.

2º ESO

PRIMER TRIMESTRE

UD-1: “ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD” (20%)

* 20% Reconocimiento de riesgos en la actividad física. 2.1.7.2 Trabajo/prueba escrita.
* 30% Prevención de riesgos. 2.1.9.1 – 2.1.9.3 O.D.
* 30% Características actividades físicas saludables. 2.1.4.6 Trabajo/prueba escrita.
* 20% Protocolo ante lesiones. 2.1.9.2 /Prueba escrita.

UD-2: “ME PONGO EN FORMA- TEORÍA”. (20%)

- 40% Alimentación y energía. 2.2.4.2 Presentación escrita.

- 30% Adaptaciones orgánicas. 2.2.4.3 Presentación escrita.

- 30% Frecuencia cardíaca. 2.2.4.4 O.D.

UD-3-1: “ME PONGO EN FORMA - PRÁCTICA” (30%)

- 20% Calentamiento rutinario. 2.2.6.2 O.D.

- 50% Participación activa. 2.2.5.1 – 2.2.5.4 O.D.

- 30% Progresión y mejora. 2.2.5.2 – 2.2.4.5 Anotación en ficha.

UD-4: “EXPRESIÓN CORPORAL”. (30%)

- 50% Trabajo e interés. 2.4.2.1 – 2.4.2.2. O.D.

- 30% Danza – Baile 2.4.2.3 O.D.

- 20% Improvisa. 2.4.2.4 O.D.

SEGUNDO TRIMESTRE

UD-3-2: “ME PONGO EN FORMA 2” (34%)

- 40% Participación activa. 2.2.5.1 O.D.

- 30% Progresión y mejora. 2.2.5.2 – 2.2.4.5 Anotación en cuaderno y presentación.

- 30% C.F.B. 2.2.4.1 Trabajo/prueba escrita.

UD-5: DEPORTES INDIVIDUALES. (33%)

* 60% Técnica individual. 2.3.1.1 – 2.3.1.3. O.D.
* 30% Esfuerzo, exigencia, superación. 2.3.1.4. O.D.
* 10% Autoevaluación. 2.3.1.2 Oral, en privado al profesor.

UD-8: JUEGOS (33%)

* 40% Técnica individual. 2.3.3.1 O.D.
* 20% Reglamento. 2.3.3.2 O.D. y prueba escrita.
* 40% Acción de juego – partido. 2.3.3.3 – 2.3.3.4 O.D.

TERCER TRIMESTRE

UD-3-3: “ME PONGO EN FORMA 2” (20%)

- 40% Participación activa. 2.2.5.1 O.D.

- 30% Progresión y mejora. 2.2.5.2 – 2.2.4.5 Anotación en cuaderno y presentación.

- 30% Reflexión. 2.2.5.4 Trabajo/prueba escrita.

UD-6.2: DEPORTES DE EQUIPO (30%)

* 40% Técnica individual. 2.3.3.1 O.D.
* 20% Táctica. 2.3.3.2 O.D.
* 40% Acción de juego – partido. 2.3.3.3 – 2.3.3.4 O.D.

UD-9: DEPORTES EN LA NATURALEZA (30%)

* 20% Teoría. 2.5.7.1 – 2.5.8.2
* 50% Orientación. 2.5.8.2 O.D./ Pruebas de aptitud.
* 30% Senderismo. 2.5.8.1 – 2.5.8.2 Participación

UD-10: DEPORTE Y SOCIEDAD (20%)

* 60% Trabajo teórico. 2.1.8.3 Exposición.
* 40% Debate en clase. 2.1.8.3 O.D. / Participación

3º ESO

PRIMER TRIMESTRE

UD-1: “ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE”. (20%)

- 30% Características Actividades Físicas Saludables. 3.1.4.6 Trabajo/prueba escrita.

- 30%Importancia de la práctica de Actividad Física. 3.1.5.4 Trabajo/prueba escrita.

- 10%Aplicación de fundamentos de higiene postural 3.1.5.3. O.D.

- 30% Higiene tras sesión. 3.1.5.3. O.D.

UD-2.1: “ACONDICIONAMIENTO FÍSICO - PRÁCTICA”. (20%)

* 50%Participación activa. 3.2.5.1 – 3.2.4.4 O.D.
* 30%Progresión y mejora. 3.2.5.2 – 3.2.4.5 O.D.
* 20% Frecuencia cardíaca. 3.2.4.4 Trabajo de campo.

UD-2.1: “ACONDICIONAMIENTO FÍSICO - CONCEPTOS”. (20%)

* 50% Cualidades Físicas Básicas. 3.2.4.1. Trabajo/prueba escrita.
* 30% Actividad Física y Metabolismo. 3.2.4.2 Trabajo/prueba escrita.
* 20% Adaptación orgánica. 3.2.4.3. Trabajo/prueba escrita.

UD-3: “PRIMEROS AUXILIOS”. (10%)

- 30% Características de riesgo. 3.1.9.1 Trabajo/prueba escrita.

- 40% Medidas preventivas y de seguridad. 3.1.9.3 O.D.

- 30% Protocolo ante lesiones. 3.1.9.2 Trabajo/prueba escrita.

UD-4: “EXPRESIÓN CORPORAL”. (30%)

- 50% Trabajo e interés 3.4.2.1 - .4.2.2. O.D.

- 30% Danza – Baile 3.4.2.3 O.D.

- 20% Improvisa 3.4.2.4 O.D.

SEGUNDO TRIMESTRE

UD-2.2: “ACONDICIONAMIENTO FÍSICO”. (30%)

* 40% Participación activa. 3.2.5.1 – 3.2.4.4 O.D.
* 30% Progresión y mejora. 3.2.5.2 – 3.2.4.5 O.D.
* 30% Alimentación. 3.2.4.2 Trabajo/prueba escrita.

UD-8: JUEGOS (30%)

* 30% Propone. 3.3.3.0 Trabajo
* 30% Dirige. 3.3.3.0 O.D.
* 40% Participación activa. 3.3.3.0 O.D.

UD-5: DEPORTES INDIVIDUALES (30%)

* 50% Técnica individual. 3.1.1.1 – 3.1.1.3 O.D.
* 40% Progresión. 3.3.1.4 O.D.
* 10% Autoevaluación. 3.3.1.2 Oral, en privado al profesor.

UD-6: DEPORTES COLECTIVOS. (30%)

* 30% Técnica individual. 3.3.3.1 O.D.
* 40% Táctica colectiva. 3.3.3.2 O.D.
* 30% Acción de juego. 3.3.3.3 – 3.3.3.4 O.D.

TERCER TRIMESTRE

UD-2.3: “ACONDICIONAMIENTO FÍSICO”. (20%)

* 50% Participación activa. 3.2.5.1 – 3.2.4.4 O.D.
* 20% Progresión y mejora. 3.2.5.2 – 3.2.4.5 O.D.
* 30% Adaptación orgánica. 3.2.4.3 Trabajo/prueba escrita.

UD-5: DEPORTES INDIVIDUALES (30%)

* 50% Técnica individual. 3.1.1.1 – 3.1.1.3 O.D.
* 40% Progresión. 3.3.1.4 O.D.
* 10% Autoevaluación. 3.3.1.2 Oral, en privado al profesor.

UD-9: DEPORTES EN LA NATURALEZA (30%)

* 20% Teoría. 3.5.8.1 Trabajo/prueba escrita.
* 50% Orientación. 3.5.8.2 – 3.5.11.0 O.D./ Pruebas de aptitud.
* 30% Senderismo. 3.5.8.2.-.3.5.11.0 Participación

UD-7: VALORES EN EL DEPORTE/SOCIEDAD Y DEPORTE. (20%)

* 20% Actitudes y estilos de vida. 3.1.8.3. Presentación trabajo.
* 20% Actitudes y estilos de vida. 3.1.8.3. Exposición y debate.
* 20% Tolerancia y deportividad. 3.3.7.1 O.D.
* 20% Colaboración con compañeros. 3.3.7.2 O.D.
* 20% Respeto hacia los compañeros y las actividades. 3.3.7.3 O.D.

4º ESO

PRIMER TRIMESTRE

UD-1: “ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD”. (10%)

4.1.4.1 Características Actividades físicas saludables. Trabajo 50%

4.1.4.2 Tonificación, flexibilización, actitudes posturales. Trabajo 50%

UD-2: “ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS DE VIDA”. (20%)

4.1.4.3 Sedentarismo y hábitos perjudiciales. Trabajo 30%

4.1.4.4 Alimentación, hidratación y actividad física. Trabajo 40%

4.1.4.4 Dieta mediterránea. Trabajo 30%

UD-3: PRIMEROS AUXILIOS (10%)

* 30% Prevención. 4.1.10.1 O.D.
* 30% Identificación. 4.1.10.2 Trabajo/prueba escrita.
* 40% Actuación. 4.1.10.3 Trabajo/prueba escrita.

UD-4-1: “ACONDICIONAMIENTO FÍSICO” (40%)

- 4.2.5.2 – 4.2.5.4 Participación activa. O.D. 50%

- 4.2.5.1 - 4.2.5.3 C.F.B. Trabajo. 30%

- 4.2.6.0 Calentamiento / Vuelta a la calma. O.D. 20%

UD-5: “EXPRESIÓN CORPORAL”. (30%)

- 4.4.2.1 Autoevaluación. O.D. 10%

- 4.4.2.2 Montaje final. O.D. 40%

- 4.4.2.3 Interés / Participación. O.D.50%

SEGUNDO TRIMESTRE

UD-4-2: “ACONDICIONAMIENTO FÍSICO” (40%)

- 50% Participación activa. 4.2.5.2 – 4.2.5.4 O.D.

- 30% C.F.B. 4.2.5.3 TRABAJO/PRUEBA TEÓRICA.

- 20% Calentamiento / Vuelta a la calma. 4.2.6.0 O.D.

UD-7: DEPORTES COLECTIVOS (40%)

* 30% Técnica individual. 4.3.3.1 O.D.
* 30% Estrategia. 4.3.3.0 O.D.
* 40% Acción de juego – partido. 4.3.3.0 O.D.

UD-9: JUEGOS/CAMPEONATOS (30%)

* 30% Organización. 4.3.7.1 O.D.
* 40% Colaboración. 4.3.7.2 O.D.
* 30% Creatividad. 4.3.7.3 O.D.

TERCER TRIMESTRE

UD-4-3: “ACONDICIONAMIENTO FÍSICO” (20%)

- 70% Participación activa. 4.2.5.2 – 4.2.5.4 O.D.

- 30% Trabajo ANÁLISIS. 4.2.5.4 O.D.

UD-6: DEPORTES INDIVIDUALES. (30%)

* 30% Técnica. 4.3.1.1 O.D.
* 30% Oposición. 4.3.3.1 O.D.
* 40% Acción de juego – partido. 4.3.3.4 O.D.

UD-8: DEPORTE Y SOCIEDAD (20%)

* 30% Nivel competencial.4.3.8.1 Trabajo/prueba escrita.
* 30% Cultural. 4.3.8.2 Trabajo/prueba escrita/debate.
* 40% Crítica 4.3.8.3 Trabajo/prueba escrita/debate

UD-10: DEPORTES EN LA NATURALEZA (30%)

* 20% Teoría. 4.5.9.2 Trabajo/prueba escrita.
* 30% Senderismo. 4.5.9.3.-.4.5.13.0 Participación.
* 50% Orientación. 4.5.9.3.-.4.5.13.0 O.D./Pruebas de actitud.