

U.D. 1: "Arrancando motores"

Temporalización: 4

BLOQUE I: CF y SALUD

CC.BB.

- CB2 - CM
- CB3 - CCIMF
- CB7 - CAA
- CB8 - CAIP

S1: "Calentam. específico."
S2: "Estiramiento M. tradicional"
S3: "Estiramiento M. alternativos"
S4: "Realizo mi calentamiento"

Interdisciplinariedad

Biología - Matemáticas

Objetivos de aprendizaje

- Conocer y diferenciar las partes de un calentamiento específico, activación CR, movilidad articular, estiramientos, ejercicios específicos de la actividad.
- Experimentar mediante la práctica las partes de un calentamiento específico y el trabajo con control de pulsaciones cardiacas, conociendo sus rangos saludables
- Practicar los métodos de trabajo tradicionales de la flexibilidad: B.Anderson; Solverborn;FNP y otros más modernos, globales y motivantes: RPG-SGA y pilates
- Realizar calent. esp. teniendo en cuenta el análisis kinesiológico de la actividad
- Valorar la realización de un calentamiento como forma para evitar lesiones
- Mostrar actitud crítica en elaboración de calentamiento específico: aspectos + y -

Contenidos

- Las Partes del calent. específico: Act. Car.Resp.,Movi.art., Estir, Ej. Específicos
- Las zonas de frecuencia cardiaca recomendables en el calent. específico
- Análisis kinesiológico previo a la realización del calentamiento específico
- Métodos de trabajo de la flexibilidad clásicos: Bob Anderson; Solverborn; FNP; y modernos RPG-Stretching Global Activo, Pilates/Yoga
- El calentamiento específico y la flexibilidad como método de mejora de salud y prevención de lesiones en actividades físicas deportivas
- Disposición favorable en la realización de un calentamiento de manera autónoma

C. Ampliación: Buscar en internet videos calentamiento

C. Refuerzo: Tabla ej. de Core, raquis lumbar

C. Complementarios: Jornadas de Yoga y Pilates

Metodología:

- **Estilos de enseñanza:** M.D. modificado, A. tareas, Desc. Guiado, P.I.
- **Estrategia en la práctica:** Global pura, Global polarizada

ANEAE

Obesidad, asma, diabetes, traumatológicos

Recursos

Cuaderno, equipo música, material deportivo, jordillach.com

Crit. de eval.

- Conocer partes de calentamiento específico. y métodos de trabajo de flexibilidad tradic y moder
- Diseñar un calentamiento específico en grupo de manera autónoma y con PPM óptimas.
- Realizar y diseñar act. de flexibilidad de manera autónoma y acorde a la musculatura
- Respetar partes y diferencias individuales en la elaboración de un calentamiento específico
- Valorar calent. como forma de evitar lesiones

Instrum. de eval.

- Ficha didáctica
- Prueba teórica
- Hoja de observación
- F. Heteroevaluación
- F. Autoevaluación
- Lista de control

Indic. de logro

- Conoce y distingue las partes del calentamiento específico.
- Conoce los métodos tradicionales y modernos para trabajar la flexibilidad.
- Es capaz de planificar un calentamiento específico respetando las partes y el deporte al que va dirigido. Siendo capaz de calcular sus pulsaciones óptimas y saludables.
- Aplica el estiramiento correcto según los grupos musculares que se desea estirar
- Valora el trabajo de flexibilidad como método de prevención de lesiones y patologías

U.D. 2: "Correcaminos"

Temporalización: 5

BLOQUE I:

CF y SALUD

CC.BB.

- CB2 - CM
- CB3 - CCIMF
- CB4 - TICD
- CB7 - CAA
- CB8 - CAIP

- S1: "¿Cómo estoy?."
- S2: "Resist. jugada"
- S3: "Resist tradicional"
- S4: "Resist. deportes"
- S5: "Evaluación - 30"

Biología - Matemáticas

Interdisciplinariedad

Objetivos de aprendizaje

- Conocer y ser consciente del estado físico individual desde la CFB de la resistencia
- Conocer y diferenciar los métodos de trabajo de resistencia: Cont. y Fraccionados
- Experimentar mediante la práctica, métodos de trabajo de la resistencia jugada, mediante el deporte y tradicionales: CC, Interval training, Fartlek
- Controlar la intensidad del esfuerzo de manera cuantitativa por pulsaciones y cualitativa por escala modificada de Borg
- Valorar la resistencia mediante prueba aeróbica continua
- Valorar la utilización de Tics para un mayor control y motivación: Endomondo
- Mostrar actitud crítica ante el consumismo deportivo y tecnológico

Contenidos

- La Resistencia: concepto, factores que interfieren en desarrollo, manifestaciones.
- Métodos continuos trabajo de resistencia: C. Paseo, CC, Fartlek, E.Total, Cuestas
- Métodos fraccionados de trabajo de resistencia: Interval training, Circuito.
- Control de intensidad del esfuerzo: FC, zonas de trabajo salud, Percepción del esfuerzo mediante escala de Borg, vías energéticas aeróbicas y anaeróbicas
- Trabajo con Tics como medio motivacional para superar CC: Endomondo
- La resistencia mediante juegos como CFB relacionada con la mejora de la salud
- Consumismo: Importancia de tener buen material deportivo sin ser consumista

C. Ampliación: Esquema, Investigar en internet de salud

C. Refuerzo: Planning superar 30min

C. Complementarios: Milla de la Purísima -Torre vieja

Metodología:

- **E. Enseñanza:** M.D. modificado y puro, A. tareas, Inclusión, D. guiado
- **Estrategia en la práctica:** Global pura, Global polarizada

ANEAE

Obesidad, asma, diabetes, traumatológicos

Recursos

Cuaderno, móvil, música, material deportivo, crono, jordillach.com

Crit. de eval.

- Conocer tipos y métodos trabajo de resistencia
- Reconocer actividades en base a la percepción esfuerzo cuantitativo (FC) y cualitativo (Borg)
- Diseñar actividades de resistencia mediante métodos fraccionados y continuos.
- Realizar una prueba aeróbica continua de 30´
- Valorar el trabajo de resistencia como capacidad física relacionada con la salud

Instrum. de eval.

- Ficha didáctica
- Prueba teórica
- Lista de control
- Hoja de observación
- F. Heteroevaluación
- F. Autoevaluación

Indic. de logro

- Conoce y distingue los tipos de resistencia aeróbica y anaeróbica, mediante métodos de trabajo tradicionales, jugados e implícitos en actividades deportivas.
- Es capaz de planificar ejercicios de resistencia acorde a su capacidad de esfuerzo.
- Aplica el orden lógico en la realización de actividades de resistencia
- Realiza una prueba aeróbica de forma continua durante 30 minutos
- Valora el trabajo de resistencia como cualidad más cercana al ejercicio salud.

U.D. 3: "esFUERZAte"

Temporalización: 5

CC.BB.

- CB3 - CCIMF
- CB5 - CSYC
- CB7 - CAA
- CB8 - CAIP

- S1: "Test fuerza, test juegos"
- S2: "Fuerza manera jugada"
- S3: "Circuito, auto, aparatos"
- S4: "Circuito, multisaltos"
- S5: "Diseño circuit autónomo"

BLOQUE I:
CF y SALUD

Interdisciplinariedad

- Biología - Física

Objetivos de aprendizaje

- Conocer y diferenciar los tipos de fuerza: F. máx, F. velocidad, F. resistencia
- Conocer el trabajo de fuerza mediante métodos jugados y tradicionales
- Reconocer mediante análisis kinesio. del deporte los grupos musculares a trabajar.
- Experimentar mediante la práctica, métodos de trabajo de la fuerza: autocargas, multisaltos, sobrecargas, aparatos sencillos, gomas, circuitos.
- Experimentar mediante la práctica los tipos de contracciones musculares, concéntrica, excéntrica, isom. y funciones, agonista, antag., sinergista, fijadores
- Diseñar una sesión de fuerza: objetivos, series, repeticiones, descanso
- Valorar el trabajo de fuerza como método de salud presente y futura (sarcopenia)
- Mostrar actitud crítica en diseño de una actividad de fuerza: aspectos + y -

Contenidos

- Tipos y manifestaciones de la fuerza: Fmax, Fvelocidad, Fresistencia
- Métodos de trabajo de la fuerza: Autocargas, multisaltos, sobrecargas, aparatos sencillos, gomas, mixtos, circuitos
- Análisis kinesiológico del movimiento: Agonista, antagonista, sinergista, fijador, y tipos de contracción, concéntrica, excéntrica, isométrica
- Higiene postural, control del raquis y ejercicios recomendables y contraindicados
- La fuerza como elemento motivador: Cohesión de grupo y mejora de la autoestima

C. Ampliación: Buscar en internet, esquema resumen

C. Refuerzo: Batería ejercicios fuerza en casa

C. Complementarios: Acudir a gimnasio cercano

Metodología:

- **Estilos de enseñanza:** M.D. mod., A. tareas, Desc. Guiado, Prog. Ind
- **Estrategia en la práctica:** Global pura, Global polarizada

ANEAE

Obesidad, asma, diabetes, traumatológicos

Recursos

Cuaderno, cartas, medicinales, gomas, música, material deportivo.

Crit. de eval.

- Conocer los métodos de fuerza, tipos de contracción y función de los músculos
- Realizar el trabajo de fuerza de manera correcta y motivada. Mejorando su nivel inicial.
- Diseñar un circuito de fuerza de manera autónoma
- Fomentar el trabajo de fuerza para evitar lesiones.
- Valorar el trabajo de fuerza como método de mejorar la Higiene Postural en la vida cotidiana.

Instrum. de eval.

- Ficha didáctica
- Prueba teórica
- Hoja de observación
- Lista de control
- F. Heteroevaluación
- F. Autoevaluación

Indic. de logro

- Conoce los métodos de trabajo de fuerza, sus características y sus objetivos.
- Es capaz de planificar un circuito analizando kinesiológicamente la actividad a la que va dirigida.
- Diseña una actividad de fuerza respetando métodos, objetivos e individualidades.
- Valora los riesgos del trabajo de fuerza en la Higiene Postural y fomenta el correcto trabajo de fuerza para evitar lesiones en la vida cotidiana.

U.D. 4: "Buena postura buena salud"

Temporalización: 4

BLOQUE I: CF y SALUD

CC.BB.

- CB3 - CCIMF
- CB5 - CSYC
- CB7 - CAA
- CB8 - CAIP

S1: "Evalúo mi postura"
S2: "Posturas deportivas"
S3: "P. vida cotidiana"
S4: "Teatro postural"

Interdisciplinariedad

- Biología - Física

Objetivos de aprendizaje

- Conocer el concepto de higiene postural: corrección, propiocepción, estiramientos
- Reconocer las principales patologías del aparato locomotor: Raquis cervical, dorsal, lumbar, rodillas y tobillos
- Analizar kinesiológicamente las articulaciones que intervienen en cada patología
- Realizar test de valoración sencillos para detectar vicios posturales
- Ser capaz de corregir posturas cotidianas y explicarlo en forma de representación
- Valorar higiene postural como necesidad de un correcto desarrollo óseo y articular
- Mostrar actitud crítica en los hábitos cotidianos no saludables y sus repercusiones

Contenidos

- La higiene postural: concepto, detección, corrección, fortalecimiento, estiramiento
- Patologías aparato locomotor por mala higiene postural: Raquis, rodillas, tobillos
- Análisis kinesiológico para una mejor intervención
- Test sencillos de valoración de vicios posturales. Raquis, Rodillas, tobillos
- Actitud crítica ante las costumbres de la sociedad occidental: sedentarismo.

C. Ampliación: Buscar webs sobre higiene postural

C. Refuerzo: Higiene postural y estiramiento

C. Complementarios: Observas gente en poli

Metodología:

Estilos de enseñanza: MD mod, E recíproca, A. tareas, D. Guiado, P. Individ.
Estrategia en la práctica: Global pura, Global polarizada

ANEAE

Obesidad, asma, diabetes, traumatológicos

Recursos

Cuaderno, música, material deportivo, gimnasio, jordillach.com

Crit. de eval.

- Conocer el concepto de higiene postural y como corregirlo
- Realizar actividades corrección de vicios posturales, fortalecimiento, estiramientos.
- Trabajar en equipo para llevar a cabo actividades como el teatro postural
- Mostrar actitud crítica ante el sedentarismo de la sociedad moderna occidental

Instrum. de eval.

- Ficha didáctica
- Prueba teórica
- Lista de control
- Hoja de observación
- F. Heteroevaluación
- F. Autoevaluación
- F. Coevaluación

Indic. de logro

- Conoce y distingue la higiene postural y los vicios derivados de malas posturas
- Conoce los sistemas de corrección de malos hábitos y vicios posturales y lleva a cabo
- Es capaz de planificar ejercicios de fortalecimiento, propiocepción y estiramientos
- Aplica la higiene postural a su vida diaria y su actividad deportiva
- Valora la higiene postural y muestra actitud crítica ante el sedentarismo que lo produce en las sociedades modernas.

U.D. 5: "Keops, Kefren y Micerino"

Temporalización: 5

BLOQUE II:
J y D

CC.BB.

- CB3 - CCIMF
- CB5 - CSYC
- CB7 - CAA
- CB8 - CAIP

- S1: "El core, seguridad y agarres."
- S2: "Bancos, roles, apoyos, lesión"
- S3: "Banderas y ayudas"
- S4: "Velas y ensayo"
- S5: "Coreografías"

Interdisciplinariedad

- Biología - Historia

Objetivos de aprendizaje

- Conocer los aspectos básicos del acrosport: agarres, apoyos, seguridad, confianza, fases de construcción.
- Experimentar mediante la práctica, diferentes figuras de acrosport por niveles de dificultad: bancos faciales, dorsales, banderas, velas, grupos.
- Diseñar de manera coherente una coreografía de acrosport con entrada, construcción, transiciones y final
- Fomentar el ejercicio de fuerza con ayudas y control postural para evitar lesiones.
- Valorar la utilización de actividades acrobáticas para mejorar el autoconcepto
- Mostrar actitud crítica ante abusos y falta de cooperación por diferencias físicas

Contenidos

- Los Agarres: mano-m, m-pinza, m-muñeca, brazo-brazo, mano pie, plataforma.
- Apoyos y ayudas y su importancia para la seguridad de la figura.
- Fases de construcción, estabilización y desenlace. Seguridad y Seriedad.
- Diseño de coreografía, transiciones y su escenografía
- Los roles y posibilidades en función de las características individuales
- Acrosport como manera de aceptación de mis limitaciones y mis potencialidades

C. Ampliación: Buscar en internet clubes acrosport

C. Refuerzo: Planning fortalecimiento core

C. Complemen.: Actividad en club gimnasia Torrevieja

Metodología:

- **E. de enseñanza:** M. directo Modif, G reducidos, A. tareas, D. guiado
- **Estrategia en la práctica:** Global pura, Global polarizada

ANEAE

Obesidad, asma, diabetes, traumatológicos

Recursos

Cuaderno, música, material deportivo, colchonetas, jordillach.com

Crit. de eval.

- Conocer los elementos del acrosport, agarres, apoyos, ayudas, confianza y seguridad
- Conocer las diferentes figuras y su dificultad
- Diseñar actividades y figuras atendiendo al nivel de cada uno y sin autolimitarnos
- Respetar las posibilidades de cada individuo
- Valorar acrobacias como método de mejorar el autoconcepto y su efecto de superación para el individuo.

Instrum. de eval.

- Ficha didáctica
- Prueba teórica
- Lista de control
- Hoja de observación
- F. Heteroevaluación
- F. Autoevaluación
- F. Coevaluación

Indic. de logro

- Conoce los elementos del acrosport: agarres, apoyos, ayudas, confianza y seguridad
- Conoce las figuras y su dificultad. Reconociendo banderas y velas.
- Es capaz de diseñar figuras y actividades de manera autónoma. Elige las que mejor se adaptan a sus posibilidades.
- Tiene en cuenta la individualidad y respeta el rol que tiene cada individuo
- Valora el trabajo acrobático para mejorar el autoconcepto e intenta superarse

U.D. 6: "Me expreso libremente"

Temporalización: 5

BLOQUE III:

E.C.

CC.BB.

- CB5 - CSYC
- CB6 - CCYA
- CB7 - CAA
- CB8 - CAIP

- S1: "EC y sus elementos"
- S2: "Espacio propio"
- S3: "Espacio ajeno"
- S4: "Sensibilización"
- S5: "Teatro sentimientos"

Interdisciplinariedad

Teatro - Biología

Objetivos de aprendizaje

- Conocer los diferentes elem expresivos: espacio, tiempo, intensidad, gesto, postura
- Experimentar mediante la práctica y la postura, espacios altos, medios y bajos.
- Reconocer el espacio propio y el espacio ajeno y su finalidad
- Reconocer la desinhibición como fundamental para poder expresarme
- Realizar bailes como forma de mejorar la desinhibición y la cohesión de grupo
- Diseñar de manera coherente una coreografía expresiva con base musical
- Fomentar el trabajo expresivo como fuente de liberación personal y de autoestima
- Valorar la utilización del cuerpo como método de expresión y comunicación
- Mostrar actitud crítica ante el uso excesivo del sentido de la vista frente a otros

Contenidos

- Elementos expresivos: espacio, tiempo, intensidad, gesto, postura
- Espacio propio, características y situaciones en las que se da
- Espacio ajeno, características y situaciones en las que se da
- Desinhibición y sus posibilidades para expresarnos
- Sensibilización e importancia de cada uno de ellos.
- Diseño de coreografía y su escenografía
- Expresión corporal como mejora de la autoestima

C. Ampliación: Buscar en internet Método Stanislavski

C. Refuerzo: Expresar sentimientos vida cotidiana

C. Complementarios: Ir al teatro municipal

Metodología:

- **E. enseñanza:** MD modificado, G.R., D. guiado, R. problemas, Prog.Ind.
- **Estrategia en la práctica:** Global pura, Global polarizada

ANEAE

Obesidad, asma, diabetes, traumatolóxicos

Recursos

Cuaderno, música, material deportivo, jordillach.com

Crit. de evaluación

- Conocer los elementos de la EC: espacio, tiempo, intensidad, gestos y posturas
- Reconocer el espacio propio y ajeno
- Diseñar coreo expresiva con base musical
- Respetar las posibilidades de cada individuo
- Valorar el cuerpo como fuente de expresión y comunicación.
- Mejorar nuestra autoestima por medio de E.C.

Instrum. de eval.

- Ficha didáctica
- Prueba teórica
- Lista de control
- Hoja de observación
- F. Heteroevaluación
- F. Autoevaluación
- Coevaluación

Indic. de logro

- Conoce los elementos de la expresión corporal y los utiliza: espacio, tiempo, intensidad, gestos y posturas
- Reconoce el espacio propio y ajeno y las características de cada uno
- Es capaz de diseñar una coreografía expresiva con base musical
- Tiene en cuenta la individualidad y respeta las posibilidades de cada individuo
- Valora el trabajo expresivo como fuente de mejora de la auto estima y de la inteligencia emocional

U.D. 7: "Bachátame"

Temporalización: 4

BLOQUE III:

E.C.

CC.BB.

- CB1 - CCL
- CB6 - CCYA
- CB7 - CAA
- CB8 - CAIP

- S1: "Reconocimiento musical"
- S2: "Pasos básicos coreo"
- S3: "Figuras básicas coreo"
- S4: "Coreo bachata y explicación"

Interdisciplinariedad

Música - Biología

Objetivos de aprendizaje

- Reconocer el cuerpo como medio de expresión y comunicación con base musical
- Conocer la bachata y sus características como actividad rítmica socializadora
- Realizar figuras básicas de bachata en el que si incluyan pasos básicos
- Diseñar y practicar actividades rítmicas con base musical y saber explicarlas
- Fomentar el trabajo mixto como forma de eliminar tabúes en la sociedad, favoreciendo la coeducación y el pensamiento no sexista.
- Mostrar actitud crítica ante el consumismo de las actividades dirigidas
- Valorar el trabajo con base musical como elemento de catarsis y hedonístico

Contenidos

- Reconocimiento musical: bit, masterbit, frase musical y bloque musical
- La bachata: paso básico, agarres, vueltas, pasos comunes, figuras enlazadas
- Creación de una composición de bachata con base musical
- Coeducación: somos todos iguales con nuestras diferencias por género.
- Efecto socializador de los bailes: conocer gente, superar vergüenzas y miedos
- Consumismo: crítica a las modas y exceso de consumismo de las actividades dirigidas frente al objetivo principal hedonista y de catarsis del mismo

C. Ampliación: Buscar en internet concursos de bachata

C. Refuerzo: Practicar recreos, bachata TCAF

C. Complementarios: Ir a ver academia de baile Ginés

Metodología:

- **E. de enseñanza:** MD mod., Grupos red, A. tareas, Enseñanza recip.
- **Estrategia en la práctica:** Global polarizada, Mixta, Analítica progresiva

ANEAE

Obesidad, asma, diabetes, traumatológicos

Recursos

Cuaderno, música, material deportivo, jordillach.com

Crit. de eval.

- Conocer los elementos musicales: bit, masterbit, frase musical, bloque musical
- Reconocer los pasos básicos de la bachata
- Realizar figura de bachata continuada de 2m
- Respetar las posibilidades de cada individuo
- Valorar el baile como fuente socializadora
- Fomentar el baile como mejora de nuestra condición física de manera lúdica rítmica

Instrum. de eval.

- Ficha didáctica
- Prueba teórica
- Lista de control
- Hoja de observación
- F. Heteroevaluación
- F. Autoevaluación
- F. Coevaluación

Indic. de logro

- Conoce los elementos de las actividades con base musical: bit, master, frase y bloque
- Reconoce las partes de un baile e identifica los pasos de la bachata
- Participar de manera desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades con base musical y sabe explicarlas con sentido.
- Utiliza el baile como fuente socializadora, respetando las diferencias de género
- Valora el trabajo con base música como forma de mejora de nuestra condición física de base (resistencia) de manera lúdica, hedonista y de catarsis.

U.D. 8: "Jigoro Kano"

Temporalización: 5

BLOQUE II:

Juegos y deportes

CC.BB.

- CB5 - CSYC
- CB6 - CCYA
- CB7 - CAA
- CB8 - CAIP

- S1: "Juegos lucha, valores"
- S2: "Caídas, randori suelo"
- S3: "Proyecciones, randori"
- S4: "Inmovilizar, ensayos"
- S5: "Kata teatral"

Interdisciplinariedad

Biología - Filosofía

Objetivos de aprendizaje

- Conocer y diferenciar las caídas, proyecciones e inmovilizaciones en judo
- Reconocer la fuerza del oponente para aprovecharla en empuje y tracción
- Reconocer la importancia de las caídas en judo y vida cotidiana. Evitar lesiones.
- Experimentar mediante la práctica el judo como método de defensa personal
- Diseñar una kata teatral de manera autónoma, introduciendo los elementos obligatorios, base musical y temática crítica y/o divertida
- Mostrar actitud crítica de los valores occidentales frente a los orientales
- Respetar las posibilidades de cada uno, autosuperación y mejora del autoconcepto

Contenidos

- Las habilidades específicas del judo: caídas, proyecciones e inmovilizaciones
- El judo como mejora motriz en diferentes situaciones de lucha: empuje y tracción
- El randori: métodos de aprendizaje mediante juegos
- Medidas de seguridad: descalzos, espacios libres, anticipar caídas, evitar situaciones conflictivas para la alguna articulación.
- Los valores orientales que transmite el judo: Respeto, saludos al inicio y finalizar clase, colaboración, civismo, suavidad, autocontrol

C. Ampliación: Buscar en internet, esquema resumen

C. Refuerzo: No hay

C. Complementarios: Acudir a dojo Torrevieja y más proyecciones

Metodología:

- **E.E.:** M.D. modificado, D. guiado, R. problemas, P. individualizado.
- **Estrategia en la práctica:** Global pura, Global polarizada, Analítica prog.

ANEAE

Obesidad, asma, diabetes, traumatológicos

Recursos

Cuaderno, colchonetas, quitamiedos, material deportivo

Crit. de eval.

- Conocer las caídas, proyecciones e inmovilizaciones básicas
- Reconocer los empujes y tracciones
- Diseñar una kata teatral con base musical e historia crítica/divertida, siempre constructiva
- Mostrar actitud crítica ante valores occidentales frente a orientales
- Valorar el judo como método de defensa

Instrum. de eval.

- Ficha didáctica
- Prueba teórico
- Hoja de observación
- Lista de control
- F. Heteroevaluación
- F. Coevaluación
- F. Autoevaluación

Indic. de logro

- Conoce los elementos básicos del judo, caídas, proyecciones e inmovilizaciones y sus finalidades.
- Utiliza los empujes y tracciones del oponente en su beneficio
- Diseña una kata teatral respetando características, objetivos e individualidades.
- Utiliza valores orientales, respeto, trabajo, civismo, orden.
- Valora los riesgos y beneficios del judo como método de defensa personal.

U.D. 9: "A mi brazo le ha salido una extensión"**Temp.: 5****BLOQUE II:****JyD****CC.BB.**

- CB2 - CM
- CB5 - CSYC
- CB7 - CAA
- CB8 - CAIP

- S1: "Familiarización jugada y reglas"
- S2: "Golpeos, posición cuerpo"
- S3: "Saque, táctica básica jugada"
- S4: "Meeting point - dudas"
- S5: "Evaluación jugada"

Interdisciplinariedad

Biología - Matemáticas

Objetivos de aprendizaje

- Conocer el material específico del bádminton: raqueta y volante
- Conocer los aspectos básicos del bádminton: técnicos, tácticos y reglamentarios
- Experimentar mediante la práctica un deporte de implemento con raqueta
- Realizar golpeos en todas las alturas y saber su nombre
- Diseñar y comprender una competición deportiva a través del bádminton
- Fomentar el ejercicio de raquetas como deporte sociomotriz no lesivo
- Valorar la utilización del bádminton como elemento integrador por su facilidad
- Respetar las reglas sin sentir frustración y centrado en el aspecto lúdico
- Respetar en la derrota y en la victoria al oponente, su pareja y el mismo

Contenidos

- El material específico. Características y uso de la raqueta y volante.
- Los aspectos técnicos: empuñadura, posición del cuerpo, golpeos
- Los aspectos tácticos: círculo cubierto, posición en el campo, toma de decisiones
- Los aspectos reglamentarios: reglas permitidas e infracciones
- El diseño de competiciones deportivas: Eliminatorias, liga, rey de la pista
- Aceptación de mis limitaciones y mis potencialidades. Evitar lesiones.
- Respeto por las reglas y aceptación de la derrota/victoria

C. Ampliación: Buscar en internet Carolina Marín**C. Refuerzo:** No hay**C. Complementarios:** Liga interna instituto, practicar partido pádel**Metodología:**

- **E. de enseñanza:** Resolución de problemas, Descubrimiento guiado.
- **Estrategia en la práctica:** Global pura, Global polarizada

ANEAE

Obesidad, asma, diabetes, traumatológicos

RecursosCuaderno, material deportivo, jordillach.com**Crit. de eval.**

- Conocer los elementos del bádminton: Técnicos, tácticos y reglamentarios
- Reconocer las diferentes situaciones tácticas y saber resolverlas
- Realizar golpeos con toma de decisiones
- Diseñar competición deportiva
- Aplicar téc-táctica correctamente en juego real
- Respetar las reglas, derrotas y victorias
- Disfrutar jugando sin importar resultado

Instrum. de eval.

- Ficha didáctica
- Prueba teórica
- Lista de control
- Hoja de observación
- F. Heteroevaluación
- F. Autoevaluación

Indic. de logro

- Conoce los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios del bádminton
- Conoce las situaciones tácticas y las resuelve de manera eficiente
- Realiza los golpeos básicos de manera correcta según la situación del juego
- Es capaz de jugar un partido de manera continuada
- Comprende los diferentes tipos de competición: liga, eliminatorias, rey de la pista.
- Tiene en cuenta individualidad y respeta reglas del juego, ayudando a su continuidad
- Valora y disfruta el juego, dándole al resultado un rol secundario.

U.D. 10: "Relájate y disfruta"

Temporalización: 4

BLOQUE III:

E.C.

CC.BB.

- CB5 - CSYC
- CB6 - CCYA
- CB7 - CAA
- CB8 - CAIP

S1: "Conozco mi respiración"
S2: "Jacobson, Schultz, Visual"
S3: "Alternativos Yoga, Pilates"
S4: "Diseño método relajación"

Interdisciplinariedad

Biología - Ed. ético-cívica

Objetivos de aprendizaje

- Conocer importancia de respiración como aspecto fundamental de proceso relajac.
- Reconocer los tipos de respiración: clavicular, torácica y diafragmática
- Experimentar métodos tradicionales de relajación: Schultz (entrenamiento autógeno, Jacobson (relajación progresiva), visualización, masaje
- Practicar métodos alternativos de relajación: Yoga, Taichí.
- Diseñar una sesión de relajación de manera coherente y autónoma
- Fomentar el trabajo de relajación en una sociedad occidental estresada
- Valorar la relajación como método necesario y vital para tener más calidad de vida
- Mostrar actitud crítica ante el consumismo que produce la búsqueda de relajación

Contenidos

- Respiración, concepto y tipos: clavicular, torácica y diafragmática
- Métodos tradicionales de relajación: Schultz, Jacobson, Visualización, masaje
- Métodos alternativos de relajación: Yoga y Pilates
- Elaboración de sesión de relajación, atendiendo a su partes: inicial, principal y final
- Sensibilización e importancia de la relajación en la sociedad moderna.
- Consumismo y sus aspectos negativos.

C. Ampliación: Buscar en internet métodos relajación

C. Refuerzo: Tabla de relajación en casa

C. Complementarios: Sesión Bikram o alternativa

Metodología:

E. enseñanza: E. Recíproca, D. guiado, M.D. modificado, P. Individualizado
Estrategia en la práctica: Global pura, Global polarizada

ANEAE

Obesidad, asma, diabetes, traumatológicos

Recursos

Cuaderno, música, material deportivo, jordillach.com

Crit. de eval.

- Conocer los tipos de respiración: clavicular, torácica y diafragmática
- Reconocer métodos tradicionales relajación: Schultz, Jacobson, Visualización, Masaje
- Diseñar sesión de relajación
- Respetar las posibilidades de cada individuo
- Valorar la relajación como necesidad del ser humano

Instrum. de eval.

- Ficha didáctica
- Prueba teórica
- Lista de control
- Hoja de observación
- Ficha Heteroevaluación
- Ficha Autoevaluación

Indic. de logro

- Conoce los tipos de respiración y los sabe diferenciar: clavicular, torácica, diafragmát.
- Diferencia los métodos tradicionales de los alternativos. Los identifica y los ejecuta
- Es capaz de diseñar una sesión de relajación de manera coherente
- Tiene en cuenta la individualidad y respeta las posibilidades de cada individuo
- Valora las técnicas de relajación y su importancia en la vida cotidiana occidental.

CC.BB.

- CB5 – CSYC
- CB6 - CCYA
- CB7 - CAA
- CB8 - CAIP

- S1: “Aprendo golpes jugando”
- S2: “Frontó, joc indirecte”
- S3: “Raspall, joc directe”
- S4: “Escala i corda, joc per dalt”
- S5: “Juegue a pilota valenciana”

Interdisciplinariedad

- Historia - Biología

Objetivos de aprendizaje

- Conocer un deporte tradicional valenciano: identidad e historia de un pueblo
- Reconocer las modalidades básicas de la Pilota: Frontó, raspall, escala i corda
- Conocer el material e instalaciones básicas: Guantes, trinquete.
- Experimentar mediante la práctica jugada los golpes básicos: Palma con bote y sin bote, volea, carxot, raspada
- Diseñar mini competiciones de manera autónoma
- Fomentar el juego de Pilota por su sencillez y su componente lúdico
- Valorar la utilización de la Pilota como elemento integrador en la región (Vega Baja)
- Respetar las reglas sin sentir frustración y centrando en el aspecto lúdico

Contenidos

- La historia de un pueblo: La Pilota Valenciana, frontó, raspall, escala i corda
- El material específico: Guante, pelotas de juego, pared, trinquete
- Los Aspectos técnicos: empuñadura, posición del cuerpo, golpes
- Los Aspectos tácticos: círculo cubierto, posición en el campo, toma de decisiones
- Los Aspectos reglamentarios: permitidos y no permitidos
- Diseño de una competición deportiva
- Respeto por las reglas y aceptación de la derrota y de la victoria

C. Ampliación: Buscar en internet info sobre el Genovés

C. Refuerzo: No hay

C. Complementarios: Ir a jugar frontenis, liga recreos.

Metodología:

- **Estilos de enseñanza:** Descubrimiento guiado, R. Problemas. A. tareas.
- **Estrategia en la práctica:** Global pura, Global polarizada

ANEAE

Obesidad, asma, diabetes, traumatológicos

Recursos

Cuaderno, material deportivo, guantes, música, jordillach.com

Crit. de eval.

- Conocer el significado de deporte tradicional y su vinculación con la identidad de una región
- Conocer los elementos de la Pilota Valenciana: Técnicos, tácticos y reglamentarios
- Reconocer y resolver las diferentes situaciones tácticas colectivas en espacios reducidos
- Realizar golpes con toma de decisiones
- Diseñar competición deportiva
- Respetar las reglas, derrotas y victorias

Instrum. de eval.

- Ficha didáctica
- Prueba teórica
- Lista de control
- Hoja de observación
- F. Heteroevaluación
- F. Autoevaluación

Indic. de logro

- Conoce lo que es deporte tradicional y cuál es más autóctono de nuestra comunidad
- Conoce las situaciones tácticas y las resuelve de manera eficiente
- Realiza los golpes básicos de manera correcta
- Es capaz de jugar un partido de manera continuada
- Comprende la competición y sabe gestionarla
- Tiene en cuenta individualidad y respeta reglas del juego, ayudando a su continuidad
- Valora y disfruta el juego, dándole al resultado un rol secundario.

CC.BB.

CB2 - CM
CB3 - CCIMF
CB5 - CSYC
CB7 - CAA
CB8 - CAIP

S1: "Hab. Mot. en el M.Natural"
S2: "Orientación espacios reducidos"
S3: "Orientación espacios abiertos. Brújula, rumbos, seguridad natural"
S4: "Carrera de orientación"

Interdisciplinariedad

Biología y geología - Matemáticas.

Objetivos de aprendizaje

- Conocer las habilidades motrices relacionadas con en el medio natural
- Conocer elementos de orientación en un plano: talonamiento, rumbo, escala, señal
- Reconocer partes de la brújula: Norte magnético, flecha de norte, dirección, limbo
- Ser capaz de orientarse en un plano atendiendo al norte magnético
- Realizar una carrera de orientación teniendo en cuenta los aspectos básicos.
- Valorar los aspectos de seguridad en el medio natural: revisar, ir juntos, lesiones
- Fomentar el trabajo en la naturaleza como medio de mejora de la CF (resistencia)
- Mostrar actitud crítica ante la preservación presente y futura del medio ambiente

Contenidos

- Las habilidades motrices en el medio natural: reptar, escalar, rapelar, equilibrios.
- Elementos de la orientación: plano, talonamiento, rumbo, escala, señal
- La brújula: Norte magnético, flecha de norte, dirección, limbo
- Carrera de orientación: Punto de inicio, puntos de control, balizas, señas, plano
- Seguridad en el medio natural: riesgos, siempre juntos, respeto a la naturaleza
- Lesiones, atención primaria: traumatismos leves, esguinces, lipotimia, heridas.
- Actitud crítica ante la destrucción de la naturaleza

C. Ampliación: Buscar en internet PR cercanos

C. Refuerzo: No hay

C. Complementarios: Ir a asociación senderista. Salida cruz de la muela

Metodología:

- **Estilos enseñanza:** G. reducidos, A. tareas, E recíproca, D. Guiado
- **Estrategia en la práctica:** Global pura

ANEAE

Obesidad, asma, diabetes, traumatolóxicos

Recursos

Cuaderno, música, material deportivo, brújula, planos.

Crit. de eval.

- Conocer los elementos de la orientación: lectura de plano, talonamiento, rumbo, señales
- Realizar carrera de orientación atendiendo a aspectos de seguridad
- Diseñar estrategia de equipo para alcanzar objetivo, atendiendo a aspectos de seguridad
- Mostrar actitud crítica ante el deterioro del medio natural.

Instrum. de eval.

- Ficha didáctica
- Prueba teórica
- Lista de control
- Hoja de observación
- F. Heteroevaluación
- F. Autoevaluación

Indic. de logro

- Conoce los elementos de la orientación: lectura plano, talonamiento, rumbo, señales
- Conoce la brújula y como utilizarla: Norte magnético, flecha de dirección, norte, limbo
- Es capaz de planificar una estrategia de equipo, teniendo en cuenta seguridad
- Aplica la orientación de manera correcta. Pudiéndola utilizar en su vida cotidiana
- Valora el medio ambiente y tiene conductas de respeto por el mismo.

CC.BB.

CB3 - CCIMF
CB5 - CSYC
CB7 - CAA
CB8 - CAIP

S1: "Descubrir táctica BMP, pases"
S2: "Táctica básica, ciclo pasos, bote, desplazamiento, superioridad, reglas básicas"
S3: "Lanzar, 360°, flys, cambios, shootout,"
S4: "Eval habilidades técnicas"
S5: "Eval táctica en contexto real"

Objetivos de aprendizaje

Interdisciplinariedad

Biología y Geología

- Conocer los aspectos básicos del BM playa: técnicos, tácticos y reglamentarios
- Conocer las lesiones típicas y su atención primaria
- Resolver situaciones tácticas mediante técnicas por necesidad y descubrimiento
- Diseñar y comprender diferentes tipos de competición deportiva
- Fomentar el deporte como elemento de solidaridad y ayuda social
- Valorar el balonmano playa como elemento integrador con la naturaleza
- Valorar el balonmano playa como mejora de la condición física (fuerza resistencia)

Contenidos

- BM playa: aspectos tácticos, técnicos y reglamentarios desde modelo horizontal donde surge una necesidad y se aporta una solución por descubrimiento.
- Lesiones deportivas y su atención primaria: esguinces, traumas, r. fibras, insolación
- Diseño de competición deportiva: Liga y torneo eliminatorio
- El Balonmano Playa como deporte que mejora la CFB y la salud
- Respeto por las reglas y aceptación del resultado, importando el proceso.
- Solidaridad y deporte: organización de torneo benéfico

C. Ampliación: Buscar en web jordillach.com BM playa

C. Refuerzo: No hay

C. Complementarios: Ir a la playa náufragos jugar. Ayuda ONG torneo

Metodología:

- E. de enseñanza:** D.G., E. recíproca, R. de problemas, A. tareas, FC
- Estrategia en la práctica:** Global pura, Global polarizada

ANEAE

Obesidad, asma, diabetes, traumatológicos

Recursos

Cuaderno, material deportivo, jordillach.com/balonmanoplaya

Crit. de eval.

- Conocer los elementos del balonmano playa: Técnicos, tácticos y reglamentarios
- Reconocer situaciones tácticas y resolverlas
- Resolver supuestos de lesiones cotidianas
- Diseñar competiciones básicas
- Mejorar mi CFB mediante el deporte (F.Res)
- Respetar las reglas, derrotas y victorias
- Fomentar solidaridad mediante el deporte

Instrum. de eval.

- Ficha didáctica
- Prueba teórica
- Lista de control
- Hoja de observación
- F. Heteroevaluación
- F. Autoevaluación

Indic. de logro

- Conoce los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios del balonmano playa
- Conoce las situaciones tácticas y las resuelve de manera eficiente en situación real
- Reconoce lesiones cotidianas y es capaz de explicar atenciones primarias
- Es capaz de jugar un partido de manera continuada
- Comprende los diferentes tipos de competición: liga, eliminatorias.
- Tiene en cuenta individualidad y respeta reglas del juego, ayudando a su continuidad
- Valora el deporte y su capacidad solidaria y de ayuda al desfavorecido. Valores.

U.D. 14: "Al agua patos"
Actividades acuáticas

Temporalización: 5

- S1: "Hab, Motrices agua"
- S2: "Crol y espalda"
- S3: "Fitness acuático"
- S4: "Deportes acuáticos"
- S5: "Diseño actividad"

BLOQUE II:
Juegos y deportes

CC.BB.

- CB1 - CCL
- CB5 - CSYC
- CB7 - CAA
- CB8 - CAIP

Interdisciplinariedad

- Biología - Física

Objetivos de aprendizaje

- Conocer las características de los métodos de trabajo en el medio acuático: Juegos de habilidades, estilos, fitness, deportes en el agua.
- Mejorar el esquema corporal a través del medio acuático
- Realizar habilidades motrices en medio acuático: resp, flot, propul, desplaz, inmer
- Experimentar mediante la práctica en el medio acuático los juegos, fitness, estilos y deportes, waterpolo, waterbasket y watervoley.
- Diseñar actividad en el medio acuático y exponerlo: objetivos y características
- Valorar el trabajo en medio acuático como método de salud en la vida (sarcopenia)
- Respetar y valorar los peligros y las normas de seguridad en el medio acuático
- Mostrar actitud crítica antes los modelos de salud consumistas. Valorar mi cuerpo.

Contenidos

- Actividades acuáticas: características, seguridad, aspectos positivos
- Habilidades motrices en el medio acuático: resp, flot, propul, desplaz, inmer
- Tipos de trabajo en el medio acuático: juegos, estilos, fitness, deportes
- Esquema corporal: concepto y mejora.
- El medio acuático como elemento motivador: Cohesión de grupo y mejora de la autoestima y el autoconcepto

C. Ampliación: Buscar en internet, esquema resumen

C. Refuerzo: Tabla de ejercicios natación

C. Complementarios: Acudir a ver competición natación

Metodología:

E. Enseñanza: A. tareas, Descubrimiento guiado, Programa. Individualizado
Estrategia en la práctica: Global pura, Global polarizada, Analítica progre.

ANEAE

Obesidad, asma, diabetes, traumatológicos

Recursos

Cuaderno, bañador, gafas, churros, tablas, pull boy, balones, música.

Crit. de eval.

- Conocer las características del medio acuático
- Conocer formas de trabajo en medio acuático
- Mejorar el esquema corporal y condición física
- Diseñar una sesión en el medio acuático
- Valorar el trabajo en el medio acuático como fuente de salud.
- Respetar las posibilidades de cada persona
- Valorar mi cuerpo y aceptarlo

Ins. de evaluación

- Ficha didáctica
- Prueba teórica
- Hoja de observación
- Lista de control
- F. Heteroevaluación
- F. Autoevaluación

Indic. de logro

- Conoce los aspectos positivos y negativos del medio acuático
- Reconoce diferentes formas de trabajo y sus características en el medio acuático
- Aplica y comprende los diferentes tipos de trabajo en el medio acuático para mejorar la CFB y el esquema corporal
- Diseña y expone actividad en medio acuático atendiendo a características. trabajadas
- Valora el trabajo en el medio acuático como elemento de la mejora en el autoconcepto, aceptación y respeto por las individualidades

U.D.15: "Programa de actividad física y salud"

Temporalización: 5

BLOQUE I-IV:

Común

CC.BB.

CB1 - CCL
CB3 - CCIMF
CB5 - CSYC
CB7 - CAA
CB8 - CAIP

S1: Programa mi act. física y salud
S2: Test inicial. Sesión 1 programa
S3: Sesión 2 del programa
S4: Sesión 3 del programa
S5: Sesión 4. Test final. Planificación

Interdisciplinariedad

Biología y Geología

Objetivos de aprendizaje

- Conocer el cuerpo y sus necesidades para una mejora de las capacidades físicas
- Conocer los beneficios y riesgos de la actividad física a lo largo de la vida
- Mejorar las capacidades de adaptación motriz a las exigencias del entorno.
- Diseñar y poner en práctica un programa de AF y S teniendo en cuenta los principios del entrenamiento y la adaptación del organismo al esfuerzo
- Planificar actividades físicas según las necesidades personales
- Valorar los aspectos de seguridad y de lesiones más comunes.
- Reconocer valorar y utilizar el cuerpo como medio de comunicación y expresión
- Utilizar las TICS como recurso para gestionar mi actividad física y deportiva

Contenidos

- El cuerpo: necesidades y características individuales para la mejora de las CF
- Partes de la sesión: PI, PP, PF. Características e intensidades.
- Test de control cuantitativos y cualitativos: controlar progresión y objetivos marcados
- Condición física: cualidades físicas básicas, concepto y métodos de trabajo
- Temporalización: Principios de planificación, progresión, individualidad, sobrecarga
- Las TICS: aspectos positivos y negativos. Crítica al consumismo.
- El trabajo en equipo: toma decisiones, resolución conflictos, inteligencia emocional

C. Ampliación: 4 Instagram de consejos físicos con criterio

C. Refuerzo: Realiza el alumno

C. Complementarios: 10K de Santa Pola.

Metodología:

- Estilos de enseñanza:** Descubrimiento guiado, programa individualizado
- Estrategia en la práctica:** Global pura, global polarizada

ANEAE

Obesidad, asma, diabetes, traumatológicos

Recursos

Cuadernos del alumno, www.jordillach.com; material deportivo

Crit. de eval.

- Planificar un programa de salud coherente
- Conocer los principios de entrenamiento
- Realizar test de control inicial y final
- Diseñar sesiones conociendo sus partes, características, beneficios y riesgos.
- Resolver situaciones en la práctica de manera óptima y con un control de la situación
- Respetar todas las individualidades y normas

Instrum. de eval.

- Ficha didáctica
- Prueba teórica
- Lista de control
- Hoja de observación
- F. Heteroevaluación
- F. Autoevaluación

Indic. de logro

- Conoce los elementos de un plan de salud para gestionarlo de manera autónoma
- Conoce los principios del entrenamiento y los utiliza de manera lógica
- Reconoce e interioriza los beneficios cualitativos de la actividad física y deportiva
- Realiza tests para controlar la mejora cuantitativa del programa de salud
- Aplica los contenidos aprendidos para su propia actividad física presente y futura
- Valora el medio ambiente y tiene conductas de respeto por el mismo.
- Utiliza las TICs para un mayor control y motivación sin caer en el consumismo