

Educación Física. 3º ESO				RELACIÓN ESTÁNDARE								
Contenidos	Criterios de evaluación	Comp	Estándares de aprendizaje evaluables	C.F	Primeros Auxilios OVACE	Rugby tag	Bádminton	Lucha-judo	Dpt alter: Frisbee	Exp. Cor: Ritmo	Act. Naturaleza	
<b>Bloque 1. Salud y calidad de vida</b>												
<input type="checkbox"/> Fomento de la práctica habitual de la actividad física y reconocimiento de los efectos positivos de la act. Física. <input type="checkbox"/> Características de las actividades físicas saludables <input type="checkbox"/> <b>Riesgos y contraindicaciones de la práctica física.</b> <input type="checkbox"/> <b>La alimentación, la actividad física y la salud</b>	6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.	CMT	6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.	X								
		CAA	6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.	X								
		CSC	6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.	X								
<input type="checkbox"/> Los <b>sistemas metabólicos de obtención de energía</b> con los diferentes tipos de actividad física <input type="checkbox"/> <b>Técnicas de recuperación. Ejecución de métodos y técnicas de relajación</b> como medio para liberar tensiones <input type="checkbox"/> Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables.	9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	CCL										
		CSC	9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. Adopta las medidas 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.	X	X							
<input type="checkbox"/> Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. <input type="checkbox"/> Prácticas de los fundamentos de la <b>higiene postural</b> en la realización de actividades <input type="checkbox"/> <b>El calentamiento específico</b> <input type="checkbox"/> <b>Norma P.A.S., soporte vital básico. Protocolos de urgencia</b> <input type="checkbox"/> Uso responsable de las <b>tecnologías de la información</b> y consultar y elaborar documentos digitales propios.	10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	CCL	10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios		X						X	
		CD	10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física, utilizando recursos tecnológicos.		X							X
		CAA										
<b>Bloque 2. Condición física y motriz</b>				C.F	Primeros Auxilios OVACE	Rugby tag	Bádminton	Lucha-judo	Dpt alter: Frisbee	Exp. Cor: Ritmo	Act. Naturaleza	
<input type="checkbox"/> Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas <input type="checkbox"/> Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. <input type="checkbox"/> Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz <input type="checkbox"/> <b>Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.</b> <input type="checkbox"/> <b>Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices</b> <input type="checkbox"/> La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.	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	CMT	4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.	X						X		
		CMT	4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.	X								
		CMT	4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva	X								
		CAA	4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.	X								
		CAA	4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.	X								
	5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	CMT	5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.	X								
		CMT	5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.	X								
		CAA	5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.	X	X							
<b>Bloque 3. Juegos y deportes</b>				C.F	Primeros Auxilios OVACE	Rugby tag	Bádminton	Lucha-judo	Dpt alter: Frisbee	Exp. Cor: Ritmo	Act. Naturaleza	
<input type="checkbox"/> Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas		CMT	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.			X	X	X	X			

- un deporte colectivo: el rugby
- la condición física: capacidades físicas, hig
- un deporte de equipo: el balonmano II
- un deporte de oposición: el judo
- juegos y deportes alternativos
- expresión corporal: Bailes de salón y ritm
- los deportes en la naturaleza.



<input type="checkbox"/> Estudio de la oferta de actividades físicas que ofrece el entorno cercano	activo y de utilización responsable del entorno.	CSC	8.3. Analiza críticamente 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.								X
<input type="checkbox"/> Actividades y juegos en la naturaleza: escalada, cuerdas, cabuiería, etc.											
<input type="checkbox"/> Medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades en un entorno no estable.											
<input type="checkbox"/> Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.											
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.	CMCT CAA CSC SIEP										

iene postural, nutrición

os latinos