



DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS POR CURSOS.

CURSO: 1º DE ESO

BLOQUE 1: Acciones motrices individuales

U.D. 1.- Atletismo: Tipos de carreras

U.D. 2.- Atletismo: Saltos de longitud

BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición

U.D.3.- Juegos de frontón, Fun ball, Ringo, Esgrima

BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición

U.D. 4.-Baloncesto

U.D.5.- Juegos populares

BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural

U.D. 6.- Clasificación AMN

BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas

U.D. 7.- Expresión corporal

U.D. 8.- Habilidades circenses

BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores

U.D. 9.- Evaluación CF. (Inicial y Final)

U.D. 10.- Calentamiento general y vuelta a la calma

U.D.11.- Cualidades físicas básicas (CFB).

U.D. 12.- Sistemas orgánicos funcionales relacionados con la actividad física. Estructura y función.

CURSO: 2º DE ESO

BLOQUE 1: Acciones motrices individuales

U.D.1.- Atletismo: Saltos de altura

U.D. 2.- Atletismo: Lanzamientos

BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición

U.D. 3.- Actividades de lucha

U.D. 4.- Indiacas

BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición

U.D. 5.- Fútbol sala

U.D. 6.- Juegos cooperativos

BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural

U.D. 7.- Senderismo y acampada

BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas

U.D. 8.- Danzas del mundo y tradicionales

BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores

U.D. 9.- Evaluación CF. (Inicial y Final)

U.D. 10.- Calentamiento general

U.D. 11.- Cualidades físicas básicas (CFB).

U.D. 12.- Valores en la actividad física y el deporte. Relación de la actividad física y la salud

CURSO: 3º DE ESO

BLOQUE 1: Acciones motrices individuales

U.D.1.- Atletismo: Carreras de velocidad

BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición

U.D. 2.- Frisbee

BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición

U.D. 3.- Balonmano

U.D. 4.- Floorball

BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural

U.D. 5.- Orientación



BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas

U.D. 6.- Bailes de salón

BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores

U.D. 7.- Evaluación CF. (Inicial y Final)

U.D. 8.- Calentamiento específico

U.D. 9.- Sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas básicas (CFB).

U.D.10.- El deporte como fenómeno social

CURSO: 4º DE ESO

BLOQUE 1: Acciones motrices individuales

U.D.1.- Atletismo: Carreras de larga duración.

BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición

U.D. 2.- Bádminon

BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición

U.D. 3.- Voleibol

U.D. 4.- Béisbol

U.D.5.- Juegos tradicionales

BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural

U.D. 6.- Jornada de la nieve

BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas

U.D. 7.- Coreografías grupales.

BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores

U.D. 8.- Evaluación CF. (Inicial y Final)

U.D. 9.- Calentamiento específico

U.D.10.- Sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas básicas (CFB).

U.D. 11.- Respuestas y adaptaciones. Uso FC como indicador esfuerzo.

CURSO: 1º BACHILLERATO

BLOQUE 1: Acciones motrices individuales:

U.D. 1.- Actividades atléticas relacionadas con las pruebas de evaluación inicial: carreras, saltos y lanzamientos.

BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición:

U.D. 2.- Bádminon: Reglamento, técnica y táctica.

BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición:

U.D. 3.- Planificación y puesta en práctica de forma autónoma de un plan de entrenamiento deportivo de un deporte colectivo de libre elección.

U.D. 4.- Deporte adaptado: experimentación de algunas modalidades, como medio de sensibilización y de respeto por las diferencias.

BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural:

U.D. 5.- Jornada de actividad en el medio natural

BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas:

U. D. 6.-Prácticas rítmicas o coreografiadas: aeróbic

BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores:

U.D. 7.- La condición física. Evaluación, planificación y aplicación práctica para su mejora.

U.D. 8.- Primeros auxilios.

U.D. 9.- Nutrición y actividad física saludable

U.D. 10.- Relajación y educación postural

U. D.11.- Actividades físico deportivas en el tiempo libre

U.D. 12 .- Salidas profesionales relacionadas con la actividad física.