

ETAPA:ESO		ÀREA: EDUCACIÓN FÍSICA	
I. APRENDIZAJES ESENCIALES			
OGE	PERFIL DE SALIDA	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	
	EF1	Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental.	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN			
1r CICLO (2º ESO)		2º CICLO (4º ESO)	
2EF.1.1 Utilizar los recursos de su entorno relacionados con la actividad física, la alimentación y el bienestar personal, aplicando propuestas básicas de mejora de la salud física, mental y social.		4EF.1.1 Seleccionar y utilizar diferentes recursos del entorno relacionados con la actividad física, la alimentación y el bienestar personal poniéndolos al servicio de la salud física, mental y social.	
2EF.1.2 Aplicar los conocimientos anatomofisiológicos adquiridos a la creación de un plan de mantenimiento y mejora de la condición física personal.		4EF.1.2 Diseñar un plan específico de mejora de la condición física aplicando métodos y sistemas de desarrollo físico adaptados a las características individuales y del entorno.	
2EF.1.3 Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo.		4EF.1.3 Adoptar un estilo de vida activo con sus efectos positivos sobre la salud, la imagen personal y las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo y aplicando diferentes técnicas para compensar las tensiones propias de la vida cotidiana.	
II. SABERES BÁSICOS			
1r CICLO (2º ESO)		2º CICLO (4º ESO)	
Bloque 1: Vida activa y saludable		Bloque 1: Vida activa y saludable	

1.  
2.  
3.  
4.  
5.  
6.  
7.  
8.  
10.  
11.  
12.  
13.  
14.

CCL  
STEM  
CD  
CPSAA  
CC  
CE

## Bloque 1: Vida activa y saludable

### Subbloque 1.1 Salud física

Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables

- Conductas para la mejora de la salud física, mental y social

Grupo 2. Indicadores fisiológicos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico

- Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS).

Grupo 3. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional

- Elementos del aparato locomotor relacionados con la motricidad.

- Sistemas corporales: la nutrición y el gasto energético y su relación con el movimiento.

- La huella como elemento trascendental en la marcha y la carrera.

Grupo 4. Cura del cuerpo

- Análisis crítico de contenidos relacionados con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud.

- Valoración de la práctica de la actividad física y el deporte en la escuela y en su entorno por sus efectos saludables.

- Calentamiento general: partes esenciales.

### Subbloque 1.2 Salud social

- Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.

### Subbloque 1.3 Salud mental

Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación

- Métodos de relajación y estiramientos

Grupo 2. Efectos negativos y trastornos vinculados al cuerpo

- Trastornos de la conducta alimentaria, así como sus efectos negativos en la salud personal y social.

## Bloque 2: Organización y gestión de la actividad física

### Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad

- Higiene y actividad física

Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente

- Protocolos de actuación ( / RICE)

- Uso de las TIC

- RCP

### Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física

- Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.

## Bloque 3: Resolución de problemas en situaciones motrices

### Subbloque 3.1. Capacidades condicionales

- Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad

### Subbloque 3.2. Juegos y deportes

- Individuales

- Colectivos

- Adversario

- Cimientos técnicos deportivos

- Cimientos tácticos deportivos

## Bloque 1: Vida activa y saludable

### Subbloque 1.1 Salud física

Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables

- Frecuencia, intensidad, duración, tipo, progresión y variedad (FITT-\*PV).

- La postura corporal y la ergonomía aplicada en la vida diaria, la actividad física y el deporte.

Grupo 2. Indicadores fisiológicos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico

- Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS).

- Síndrome general de adaptación, umbral aeróbico y anaeróbico, sobreentrenamiento y dolor muscular de aparición tardía (DOMOS).

- Métodos de entrenamiento y nuevas tendencias en fitness.

- Programación autónoma del ejercicio.

Grupo 3. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional

- Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional de los sistemas corporales relacionados

con el movimiento, la actividad física y la salud.

Grupo 4. Cura del cuerpo

- Mitos y falsas creencias en el ámbito de la actividad física y el deporte.

- Calentamiento específico autónomo.

- La alimentación como factor decisivo en la salud personal, elementos y la dieta personalizada.

### Subbloque 1.2 Salud social

- Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.

- Ayudas ergogénicas legales y dopaje.

### Subbloque 1.3 Salud mental

Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación

- Métodos de relajación y estiramientos

Grupo 2: Efectos negativos y trastornos vinculados al cuerpo

- Estados de desarrollo, prevención y detección de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y de enfermedades en general.

## Bloque 2: Organización y gestión de la actividad física

### Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad

- Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables.

- Higiene y actividad física

Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente

- Protocolos de actuación ( / RICE)

- Dispositivos DIOSA

- Uso de las TIC

### Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física

- Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.

- Reconocimiento y gestión del buen uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis. Creación y cura de contenidos

- Cimientos tácticos deportivos

Bloque 4: Autoregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

Subbloque 4.1. Habilidades sociales

- Resolución dialogada y control emocional

Subbloque 4.2. Gestión emocional

- El estrés

- La frustración

Subbloque 4.3. El cuerpo como elemento comunicativo

- La expresión de mensajes y emociones

Bloque 6: Interacción eficiente y sostenible con el entorno

Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero

- Regulación del esfuerzo.

- Medidas de protección y conservación del medio ambiente.

- Reducción del impacto ambiental y la huella de carbono.

Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico

- Movilidad sostenible.

- Promoción de buenas prácticas.

Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica

- La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.

Subbloque 6.4. Las TIC en las actividades al medio natural

- Las TIC en las actividades al medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.).

aprendizaje digital: planificación, control y análisis. Creación y cura de contenidos

Bloque 3: Resolución de problemas en situaciones motrices

Subbloque 3.1. Capacidades condicionales

- Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad.

- Ejercicios específicos de resistencia, tonificación y flexibilidad (ROM)

Subbloque 3.2. Juegos y deportes

- Individuales

- Colectivos

- Adversario

- Cimientos técnicos deportivos

- Cimientos tácticos deportivos

- Pensamiento estratégico

Bloque 4: Autoregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

Subbloque 4.1. Habilidades sociales

- Estrategias de resolución de conflictos: Autonomía emocional

Subbloque 4.2. Gestión emocional

- El estrés

Subbloque 4.3. El cuerpo como elemento comunicativo

- La comunicación no verbal consciente e inconsciente.

- Contextualizaciones de la comunicación corporal en la vida cotidiana.

Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero

- Medidas de protección y conservación del medio ambiente.

- Proyectos de sostenibilidad de mejora del entorno.

- Entidades y proyectos de centro.

Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico

- Movilidad sostenible.

Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica

- La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.

- La riqueza natural y topográfica otras regiones.

- Adecuación del espacio, técnicas de acampada y supervivencia.

Subbloque 6.4. Las TIC en las actividades al medio natural

- Las TIC en las actividades al medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.).

- Control y evaluación de las actividades al medio mediante dispositivos electrónicos.

- Creación de contenidos.

- Cimientos tácticos deportivos

Bloque 4: Autoregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

Subbloque 4.1. Habilidades sociales

- Resolución dialogada y control emocional

Subbloque 4.2. Gestión emocional

- El estrés

- La frustración

Subbloque 4.3. El cuerpo como elemento comunicativo

- La expresión de mensajes y emociones

Bloque 6: Interacción eficiente y sostenible con el entorno

Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero

- Regulación del esfuerzo.

- Medidas de protección y conservación del medio ambiente.

- Reducción del impacto ambiental y la huella de carbono.

Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico

- Movilidad sostenible.

- Promoción de buenas prácticas.

Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica

- La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.

Subbloque 6.4. Las TIC en las actividades al medio natural

- Las TIC en las actividades al medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.).

aprendizaje digital: planificación, control y análisis. Creación y cura de contenidos

Bloque 3: Resolución de problemas en situaciones motrices

Subbloque 3.1. Capacidades condicionales

- Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad.

- Ejercicios específicos de resistencia, tonificación y flexibilidad (ROM)

Subbloque 3.2. Juegos y deportes

- Individuales

- Colectivos

- Adversario

- Cimientos técnicos deportivos

- Cimientos tácticos deportivos

- Pensamiento estratégico

Bloque 4: Autoregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

Subbloque 4.1. Habilidades sociales

- Estrategias de resolución de conflictos: Autonomía emocional

Subbloque 4.2. Gestión emocional

- El estrés

Subbloque 4.3. El cuerpo como elemento comunicativo

- La comunicación no verbal consciente e inconsciente.

- Contextualizaciones de la comunicación corporal en la vida cotidiana.

Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero

- Medidas de protección y conservación del medio ambiente.

- Proyectos de sostenibilidad de mejora del entorno.

- Entidades y proyectos de centro.

Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico

- Movilidad sostenible.

Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica

- La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.

- La riqueza natural y topográfica otras regiones.

- Adecuación del espacio, técnicas de acampada y supervivencia.

Subbloque 6.4. Las TIC en las actividades al medio natural

- Las TIC en las actividades al medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.).

- Control y evaluación de las actividades al medio mediante dispositivos electrónicos.

- Creación de contenidos.

I. APRENDIZAJES ESENCIALES			
OGE	PERFIL DE SALIDA	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	
		EF3	Participar en procesos de creación de naturaleza artísticoexpresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN			
		1r CICLO (2º ESO)	2º CICLO (4º ESO)
		2EF3.1 Crear situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal, mediante modelos y con creatividad.	4EF3.1 Explorar y generar situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal.
		2EF3.2 Producir movimientos creativos con apoyo musical, combinando ritmos y segmento corporales y mostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza.	4EF3.2 Ampliar la calidad y experiencia en cuanto a la creatividad relacionada con el movimiento, especialmente con apoyo musical combinando ritmos y segmentos corporales y mostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza.
		2EF3.3 Crear y participar en montajes artísticos colectivos comunicando ideas, sentimientos y emociones.	4EF3.3 Diseñar y participar en proyectos artísticos multidisciplinares como medio de comunicar ideas, sentimientos y emociones.
II. SABERES BÁSICOS			
		1r CICLO (2º ESO)	2º CICLO (4º ESO)
		<p>Bloque 1: Vida activa y saludable</p> <p>Subbloque 1.1 Salud física</p> <p>Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conductas para la mejora de la salud física, mental y social</li> </ul> <p>Grupo 2. Indicadores fisiológicos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS).</li> </ul> <p>Grupo 3. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elementos del aparato locomotor relacionados con la motricidad.</li> <li>- Sistemas corporales: la nutrición y el gasto energético y su relación con el movimiento.</li> <li>- La huella como elemento trascendental en la marcha y la carrera.</li> </ul> <p>Grupo 4. Cura del cuerpo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Análisis crítico de contenidos relacionados con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud.</li> <li>- Valoración de la práctica de la actividad física y el deporte en la escuela y en su entorno por sus efectos saludables.</li> </ul>	<p>Bloque 1: Vida activa y saludable</p> <p>Subbloque 1.1 Salud física</p> <p>Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frecuencia, intensidad, duración, tipo, progresión y variedad (FITT-*PV).</li> <li>- La postura corporal y la ergonomía aplicada en la vida diaria, la actividad física y el deporte.</li> </ul> <p>Grupo 2. Indicadores fisiológicos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS).</li> <li>- Síndrome general de adaptación, umbral aeróbico y anaeróbico, sobreentrenamiento y dolor muscular de aparición tardía (DOMOS).</li> <li>- Métodos de entrenamiento y nuevas tendencias en fitness.</li> <li>- Programación autónoma del ejercicio.</li> </ul> <p>Grupo 3. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional de los sistemas corporales relacionados con el movimiento, la actividad física y la salud.</li> </ul> <p>Grupo 4. Cura del cuerpo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mitos y falsas creencias en el ámbito de la actividad física y el deporte.</li> </ul>

1.  
2.  
3.  
4.  
5.  
6.  
7.  
8.  
10.  
11.  
12.  
13.  
14.

CCL  
CD  
CPSAA  
CC  
CE  
CCEC

su entorno por sus efectos saludables.

- Calentamiento general: partes esenciales.

#### Subbloque 1.2 Salud social

- Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.

#### Subbloque 1.3 Salud mental

Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación

- Métodos de relajación y estiramientos

Grupo 2. Efectos negativos y trastornos vinculados al cuerpo

- Trastornos de la conducta alimentaria, así como sus efectos negativos en la salud personal y social.

#### Bloque 4: Autoregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

##### Subbloque 4.1. Habilidades sociales

- Resolución dialogada y control emocional

##### Subbloque 4.2. Gestión emocional

- El estrés

- La frustración

##### Subbloque 4.3. El cuerpo como elemento comunicativo

- La expresión de mensajes y emociones

#### Bloque 5: Manifestaciones de la cultura motriz

##### Subbloque 5.1. Cultura artísticoexpresiva

Grupo 1. Técnicas expresivas relacionadas con la danza, teatro y las artes vivas

- Respeto de la propiedad intelectual

- Valoración de las actividades artísticas como bien cultural

- Estereotipos y diversidad de género

Grupo 2. Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas

- Creatividad y autoconfianza

- Estereotipos

- Las ayudas y la seguridad en las actividades expresivas

Grupo 3. La recreación dramática

- La mirada y el gesto como elementos expresivos

- La postura corporal y el tono muscular

- Las emociones

Grupo 4. Actividades y artes circenses

- Equilibrios con y sin material.

- Juegos malabares.

- El clown y el mim

- Habilidades gimnásticas.

Grupo 5. El ritmo y el cuerpo en movimiento

- Apropiación del espacio

- Percusión corporal.

- Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.

Grupo 6. Danza y bailes

- Danzas propias del patrimonio cultural de la Comunidad Valenciana.

- Danzas del mundo: elementos inclusivos de los bailes y danzas.

- Mitos o falsas creencias en el ámbito de la actividad física y el deporte.

- Calentamiento específico autónomo.

- La alimentación como factor decisivo en la salud personal, elementos y la dieta personalizada.

#### Subbloque 1.2 Salud social

- Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.

- Ayudas ergogénicas legales y dopaje.

#### Subbloque 1.3 Salud mental

Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación

- Métodos de relajación y estiramientos

Grupo 2: Efectos negativos y trastornos vinculados al cuerpo

- Estados de desarrollo, prevención y detección de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y de enfermedades en general.

#### Bloque 4: Autoregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

##### Subbloque 4.1. Habilidades sociales

- Estrategias de resolución de conflictos: Autonomía emocional

##### Subbloque 4.2. Gestión emocional

- El estrés

##### Subbloque 4.3. El cuerpo como elemento comunicativo

- La comunicación no verbal consciente e inconsciente.

- Contextualizaciones de la comunicación corporal en la vida cotidiana.

#### Bloque 5: Manifestaciones de la cultura motriz

##### Subbloque 5.1. Cultura artísticoexpresiva

Grupo 1. Técnicas expresivas relacionadas con la danza, teatro y las artes vivas

- Respeto de la propiedad intelectual

- Valoración de las actividades artísticas como bien cultural

- La danza, el teatro y las artes vivas: desarrollo de la identidad artística.

- Estereotipos y diversidad de género

Grupo 2. Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas

- Estereotipos

- Proyectos interdisciplinarios artísticos

- La luz y el sonido

- Uso de la tecnología

- Procesos de reflexión sobre temáticas sociales

- Ayudas, seguridad y prevención de riesgos en los montajes artísticos

Grupo 3. La recreación dramática

- Interpretación de textos

- La postura corporal como elemento expresivo.

- Las emociones.

- Elementos de la comunicación verbal y no verbal.

- Escenografía

Grupo 4. Actividades y artes circenses

- Juegos malabares.

- El clown y el mim

- Lucha escénica.

- Artes circenses: Combinaciones y fusión con otras disciplinas.

- Danzas del mundo: elementos inclusivos de los bailes y danzas.
- Danza contemporánea.

#### Subbloque 5.2. Deporte como manifestación cultural

##### Grupo 1. El deporte como manifestación cultural

- Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.

##### Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado

- Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.
- Entidades próximas.
- Práctica y concienciación.

#### Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional

##### Grupo 1. Juegos populares

- Juegos populares autóctonos.
- Juegos populares del mundo.

##### Grupo 2. La Pelota Valenciana

- Nyago y sus variantes.
- Cepillo y sus variantes de juego a calle y al trinquete.
- El juego a pared: frontón y fraile.
- Los valores de la pelota: bonhomia, equidad y pacto deportivo.
- Referentes deportivos.
- Mujer y pelota.

- Artes circenses: Combinaciones y fusión con otras disciplinas.

##### Grupo 5. El ritmo y el cuerpo en movimiento

- Percusión corporal.
- Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.

##### Grupo 6. Danza y bailes

- Danzas urbanas: medios de difusión y protección de la identidad personal.
- Danza contemporánea.
- Bailes de salón: baile latino y baile estándar.

#### Subbloque 5.2. Deporte como manifestación cultural

##### Grupo 1. El deporte como manifestación cultural

- Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.

##### Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado

- Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.
- Entidades próximas.
- Acontecimientos deportivos.
- Práctica y concienciación.

#### Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional

##### Grupo 1. Juegos populares

##### Grupo 2. La Pelota Valenciana

- Nyago y sus variantes.
- Cepillo y sus variantes de juego a calle y al trinquete.
- El juego a pared: frontón y fraile.
- Los valores de la pelota: bonhomia, equidad y pacto deportivo.
- Otras modalidades: escala y cuerda, galotxetes, pelota gorda, largas, etc.
- Referentes deportivos.
- Mujer y pelota.

I. APRENDIZAJES ESENCIALES			
OGE	PERFIL DE SALIDA	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	
	EF4	Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artísticoexpresivas.	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN			
1r CICLO (2º ESO)		2º CICLO (4º ESO)	
	2EF4.1 Colaborar en la organización y diseño de actividades físico-deportivas inclusivas respetuosas con el medio ambiente, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno.		4EF4.1 Participar de manera activa en la organización y diseño de actividades físico-deportivas inclusivas respetuosas con el medio ambiente, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno.
	2EF4.2 Conocer y practicar técnicas y procedimientos de primeros auxilios y protocolos de seguridad y de autoprotección personal incluida la RCP.		4EF4.2 Mejorar mediante la práctica y la relación con entidades relacionadas del entorno, las técnicas y procedimientos de primeros auxilios, así como los protocolos de seguridad y de autoprotección personal incluida la RCP.
	2EF4.3 Participar en las actividades artísticoexpresivas del entorno natural y urbano, valorar la diversidad personal y cultural.		4EF4.3 Descubrir y participar activamente en las actividades artísticoexpresivas del entorno natural rural, de nuestra costa y urbano, valorar la diversidad personal y cultural.
	2EF4.4 Implementar de manera colaborativa con la comunidad educativa medidas relacionadas con la movilidad, el reciclaje y la alimentación para promover un centro sostenible.		4EF4.4 Implementar de manera colaborativa con la comunidad educativa propuestas para promover un entorno sostenible relacionando este hecho directamente con la materia de Educación Física mediante la movilidad, el reciclaje y la alimentación.
	2EF4.5 Reconocer el valor cultural de la Pelota valenciana mediante la práctica y los elementos sociales que rodean este deporte.		4EF4.5 Valorar la Pelota valenciana como bien de interés inmaterial de especial protección mediante la práctica de sus diferentes modalidades.
II. SABERES BÁSICOS			
1r CICLO (2º ESO)		2º CICLO (4º ESO)	
	Bloque 2: Organización y gestión de la actividad física Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad - Higiene y actividad física Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente - Protocolos de actuación ( / RICE)		Bloque 2: Organización y gestión de la actividad física Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad - Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables. - Higiene y actividad física



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.

CMCT  
CD  
CPSAA  
CC  
CE

- Protocolos de actuación ( / RICE)
- Uso de las TIC
- RCP

Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física  
- Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.

Bloque 5: Manifestaciones de la cultura motriz

Subbloque 5.1. Cultura artísticoexpresiva

Grupo 1. Técnicas expresivas relacionadas con la danza, teatro y las artes vivas

- Respeto de la propiedad intelectual
- Valoración de las actividades artísticas como bien cultural
- Estereotipos y diversidad de género

Grupo 2. Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas

- Creatividad y autoconfianza
- Estereotipos
- Las ayudas y la seguridad en las actividades expresivas

Grupo 3. La recreación dramática

- La mirada y el gesto como elementos expresivos
- La postura corporal y el tono muscular
- Las emociones

Grupo 4. Actividades y artes circenses

- Equilibrios con y sin material.
- Juegos malabares.
- El clown y el mim
- Habilidades gimnásticas.

Grupo 5. El ritmo y el cuerpo en movimiento

- Apropiación del espacio
- Percusión corporal.
- Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.

Grupo 6. Danza y bailes

- Danzas propias del patrimonio cultural de la Comunidad Valenciana.
- Danzas del mundo: elementos inclusivos de los bailes y danzas.
- Danza contemporánea.

Subbloque 5.2. Deporte como manifestación cultural

Grupo 1. El deporte como manifestación cultural

- Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.

Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado

- Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.
- Entidades próximas.
- Práctica y concienciación.

Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional

Grupo 1. Juegos populares

- Juegos populares autóctonos.
- Juegos populares del mundo.

Grupo 2. La Pelota Valenciana

- Nyago y sus variantes.

Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente

- Protocolos de actuación ( / RICE)
- Dispositivos DIOSA
- Uso de las TIC

Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física

- Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.
- Reconocimiento y gestión del buen uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis. Creación y cura de contenidos

Bloque 5: Manifestaciones de la cultura motriz

Subbloque 5.1. Cultura artísticoexpresiva

Grupo 1. Técnicas expresivas relacionadas con la danza, teatro y las artes vivas

- Respeto de la propiedad intelectual
- Valoración de las actividades artísticas como bien cultural
- La danza, el teatro y las artes vivas: desarrollo de la identidad artística.
- Estereotipos y diversidad de género

Grupo 2. Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas

- Estereotipos
- Proyectos interdisciplinarios artísticos
- La luz y el sonido
- Uso de la tecnología

Grupo 3. La recreación dramática

- Procesos de reflexión sobre temáticas sociales
- Ayudas, seguridad y prevención de riesgos en los montajes artísticos
- Interpretación de textos

Grupo 4. Actividades y artes circenses

- La postura corporal como elemento expresivo.
- Las emociones.
- Elementos de la comunicación verbal y no verbal.
- Escenografía

Grupo 5. El ritmo y el cuerpo en movimiento

- Juegos malabares.
- El clown y el mim
- Lucha escénica.
- Artes circenses: Combinaciones y fusión con otras disciplinas.

Grupo 6. Danza y bailes

- Danzas urbanas: medios de difusión y protección de la identidad personal.
- Danza contemporánea.
- Bailes de salón: baile latino y baile estándar.

Subbloque 5.2. Deporte como manifestación cultural

Grupo 1. El deporte como manifestación cultural

- Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.

Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado

- Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.

- Nyago y sus variantes.
- Cepillo y sus variantes de juego a calle y al trinquete.
- El juego a pared: frontón y fraile.
- Los valores de la pelota: bonhomia, equidad y pacto deportivo.
- Referentes deportivos.
- Mujer y pelota.

#### Bloque 6: Interacción eficiente y sostenible con el entorno

##### Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero

- Regulación del esfuerzo.
- Medidas de protección y conservación del medio ambiente.
- Reducción del impacto ambiental y la huella de carbono.

##### Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico

- Movilidad sostenible.
- Promoción de buenas prácticas.

##### Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica

- La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.

##### Subbloque 6.4. Las TIC en las actividades al medio natural

- Las TIC en las actividades al medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.).

- Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.
- Entidades próximas.
- Acontecimientos deportivos.
- Práctica y concienciación.

#### Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional

##### Grupo 1. Juegos populares

##### Grupo 2. La Pelota Valenciana

- Nyago y sus variantes.
- Cepillo y sus variantes de juego a calle y al trinquete.
- El juego a pared: frontón y fraile.
- Los valores de la pelota: bonhomia, equidad y pacto deportivo.
- Otras modalidades: escala y cuerda, galotxetes, pelota gorda, largas, etc.
- Referentes deportivos.
- Mujer y pelota.

#### Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

##### Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero

- Medidas de protección y conservación del medio ambiente.
- Proyectos de sostenibilidad de mejora del entorno.
- Entidades y proyectos de centro.

##### Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico

- Movilidad sostenible.

##### Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica

- La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.
- La riqueza natural y topográfica otras regiones.
- Adecuación del espacio, técnicas de acampada y supervivencia.

##### Subbloque 6.4. Las TIC en las actividades al medio natural

- Las TIC en las actividades al medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.).
- Control y evaluación de las actividades al medio mediante dispositivos electrónicos.
- Creación de contenidos.



I. APRENDIZAJES ESENCIALES			
OGE	PERFIL DE SALIDA	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	
	EF5	Seleccionar y hacer un uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadoras de la actividad física y de una vida activa y saludable.	
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>			
<b>1r CICLO (2º ESO)</b>		<b>2º CICLO (4º ESO)</b>	
	2EF5.1 Emplear recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud y utilizar varias fuentes de información y tecnología en función de su eficiencia para la resolución de situaciones cotidianas.	4EF5.1 Escoger en función de su idoneidad los recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud y evaluar las fuentes de información e innovación.	
	2EF5.2 Conocer fuentes de información y de contenido digital relevantes y fiables, relacionadas con los saberes de la materia, empleando estrategias de investigación y organización de la información.	4EF5.2 Diferenciar las fuentes de información y de contenido digital relevantes y fiables relacionadas con los saberes de la materia, actualizando las estrategias de investigación y organización de la información y la manera de interacción netiqueta.	
	2EF5.3 Elaborar col·laborativament contenidos digitales sencillos relacionados con la actividad física y la salud, integrando la información de manera crítica.	4EF5.3 Producir contenidos relacionados con la actividad física y la salud en diferentes formatos digitales, integrando la información de manera crítica y participando colaborativamente en los escenarios de comunicación y aprendizaje.	
<b>II. SABERES BÁSICOS</b>			
<b>1r CICLO (2º ESO)</b>		<b>2º CICLO (4º ESO)</b>	
	<p>Bloque 1: Vida activa y saludable</p> <p>Subbloque 1.1 Salud física</p> <p>Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conductas para la mejora de la salud física, mental y social</li> </ul> <p>Grupo 2. Indicadores fisiológicos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS).</li> </ul> <p>Grupo 3. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elementos del aparato locomotor relacionados con la motricidad.</li> <li>- Sistemas corporales: la nutrición y el gasto energético y su relación con el movimiento.</li> <li>- La huella como elemento trascendental en la marcha y la carrera.</li> </ul> <p>Grupo 4. Cura del cuerpo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Análisis crítico de contenidos relacionados con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud.</li> <li>- Valoración de la práctica de la actividad física y el deporte en la escuela y en su entorno por sus efectos saludables.</li> <li>- Calentamiento general: partes esenciales.</li> </ul> <p>Subbloque 1.2 Salud social</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.</li> </ul> <p>Subbloque 1.3 Salud mental</p> <p>Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Métodos de relajación y estiramientos</li> </ul> <p>Grupo 2. Efectos negativos y trastornos vinculados al cuerpo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trastornos de la conducta alimentaria, así como sus efectos negativos en la salud personal y social.</li> </ul>		<p>Bloque 1: Vida activa y saludable</p> <p>Subbloque 1.1 Salud física</p> <p>Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frecuencia, intensidad, duración, tipo, progresión y variedad (FITT-PV).</li> <li>- La postura corporal y la ergonomía aplicada en la vida diaria, la actividad física y el deporte.</li> </ul> <p>Grupo 2. Indicadores fisiológicos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS).</li> <li>- Síndrome general de adaptación, umbral aeróbico y anaeróbico, sobreentrenamiento y dolor muscular de aparición tardía (DOMOS).</li> <li>- Métodos de entrenamiento y nuevas tendencias en fitness.</li> <li>- Programación autónoma del ejercicio.</li> </ul> <p>Grupo 3. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional de los sistemas corporales relacionados con el movimiento, la actividad física y la salud.</li> </ul> <p>Grupo 4. Cura del cuerpo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mitos y falsas creencias en el ámbito de la actividad física y el deporte.</li> <li>- Calentamiento específico autónomo.</li> <li>- La alimentación como factor decisivo en la salud personal, elementos y la dieta personalizada.</li> </ul> <p>Subbloque 1.2 Salud social</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.</li> <li>- Ayudas ergogénicas legales y dopaje.</li> </ul> <p>Subbloque 1.3 Salud mental</p>

1.  
2.  
3.  
4.  
5.  
6.  
7.  
8.  
9.  
10.  
11.  
12.  
13.  
14.

CP  
CD  
CPSAA  
CE

- Trastornos de la conducta alimentaria, así como sus efectos negativos en la salud personal y social.

Bloque 2: Organización y gestión de la actividad física

Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad

- Higiene y actividad física

Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente

- Protocolos de actuación ( / RICE)

- Uso de las TIC

- RCP

Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física

- Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.

Bloque 3: Resolución de problemas en situaciones motrices

Subbloque 3.1. Capacidades condicionales

- Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad

Subbloque 3.2. Juegos y deportes

- Individuales

- Colectivos

- Adversario

- Cimientos técnicos deportivos

- Cimientos tácticos deportivos

Bloque 5: Manifestaciones de la cultura motriz

Subbloque 5.1. Cultura artísticoexpresiva

Grupo 1. Técnicas expresivas relacionadas con la danza, teatro y las artes vivas

- Respeto de la propiedad intelectual

- Valoración de las actividades artísticas como bien cultural

- Estereotipos y diversidad de género

Grupo 2. Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas

- Creatividad y autoconfianza

- Estereotipos

- Las ayudas y la seguridad en las actividades expresivas

Grupo 3. La recreación dramática

- La mirada y el gesto como elementos expresivos

- La postura corporal y el tono muscular

- Las emociones

Grupo 4. Actividades y artes circenses

- Equilibrios con y sin material.

- Juegos malabares.

- El clown y el mim

- Habilidades gimnásticas.

Grupo 5. El ritmo y el cuerpo en movimiento

- Apropiación del espacio

- Percusión corporal.

- Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.

Grupo 6. Danza y bailes

- Danzas propias del patrimonio cultural de la Comunidad Valenciana.

- Danzas del mundo: elementos inclusivos de los bailes y danzas.

- Danza contemporánea.

Subbloque 5.2. Deporte como manifestación cultural

Grupo 1. El deporte como manifestación cultural

- Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.

Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado

- Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.

- Entidades próximas.

- Práctica y concienciación.

Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional

Grupo 1. Juegos populares

- Juegos populares autóctonos.

- Juegos populares del mundo.

Grupo 2. La Pelota Valenciana

- Nyago y sus variantes.

- Cepillo y sus variantes de juego a calle y al trinquete.

- El juego a pared: frontón y fraile.

Subbloque 1.3 Salud mental

Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación

- Métodos de relajación y estiramientos

Grupo 2: Efectos negativos y trastornos vinculados al cuerpo

- Estados de desarrollo, prevención y detección de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y de enfermedades en general.

Bloque 2: Organización y gestión de la actividad física

Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad

- Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables.

- Higiene y actividad física

Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente

- Protocolos de actuación ( / RICE)

- Dispositivos DIOSA

- Uso de las TIC

Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física

- Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.

- Reconocimiento y gestión del buen uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis. Creación y cura de contenidos

Bloque 3: Resolución de problemas en situaciones motrices

Subbloque 3.1. Capacidades condicionales

- Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad.

- Ejercicios específicos de resistencia, tonificación y flexibilidad (ROM)

Subbloque 3.2. Juegos y deportes

- Individuales

- Colectivos

- Adversario

- Cimientos técnicos deportivos

- Cimientos tácticos deportivos

- Pensamiento estratégico

Bloque 5: Manifestaciones de la cultura motriz

Subbloque 5.1. Cultura artísticoexpresiva

Grupo 1. Técnicas expresivas relacionadas con la danza, teatro y las artes vivas

- Respeto de la propiedad intelectual

- Valoración de las actividades artísticas como bien cultural

- La danza, el teatro y las artes vivas: desarrollo de la identidad artística.

- Estereotipos y diversidad de género

Grupo 2. Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas

- Estereotipos

- Proyectos interdisciplinarios artísticos

- La luz y el sonido

- Uso de la tecnología

- Procesos de reflexión sobre temáticas sociales

- Ayudas, seguridad y prevención de riesgos en los montajes artísticos

Grupo 3. La recreación dramática

- Interpretación de textos

- La postura corporal como elemento expresivo.

- Las emociones.

- Elementos de la comunicación verbal y no verbal.

- Escenografía

Grupo 4. Actividades y artes circenses

- Juegos malabares.

- El clown y el mim

- Lucha escénica.

- Artes circenses: Combinaciones y fusión con otras disciplinas.

Grupo 5. El ritmo y el cuerpo en movimiento

- Percusión corporal.

- Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.

Grupo 6. Danza y bailes

- Danzas urbanas: medios de difusión y protección de la identidad personal.

- Danza contemporánea.

- Bailes de salón: baile latino y baile estándar.

Subbloque 5.2. Deporte como manifestación cultural

Grupo 1. El deporte como manifestación cultural

- Cepillo y sus variantes de juego a calle y al trinquete.
- El juego a pared: frontón y fraile.
- Los valores de la pelota: bonhomia, equidad y pacto deportivo.
- Referentes deportivos.
- Mujer y pelota.

**Bloque 6: Interacción eficiente y sostenible con el entorno**

**Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero**

- Regulación del esfuerzo.
- Medidas de protección y conservación del medio ambiente.
- Reducción del impacto ambiental y la huella de carbono.

**Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico**

- Movilidad sostenible.
- Promoción de buenas prácticas.

**Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica**

- La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.

**Subbloque 6.4. Las TIC en las actividades al medio natural**

- Las TIC en las actividades al medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.).

**Subbloque 5.2. Deporte como manifestación cultural**

- Grupo 1. El deporte como manifestación cultural
- Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.
- Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado
- Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.
- Entidades próximas.
- Acontecimientos deportivos.
- Práctica y concienciación.

**Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional**

**Grupo 1. Juegos populares**

**Grupo 2. La Pelota Valenciana**

- Nyago y sus variantes.
- Cepillo y sus variantes de juego a calle y al trinquete.
- El juego a pared: frontón y fraile.
- Los valores de la pelota: bonhomia, equidad y pacto deportivo.
- Otras modalidades: escala y cuerda, galotxetes, pelota gorda, largas, etc.
- Referentes deportivos.
- Mujer y pelota.

**Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con el entorno**

**Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero**

- Medidas de protección y conservación del medio ambiente.
- Proyectos de sostenibilidad de mejora del entorno.
- Entidades y proyectos de centro.

**Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico**

- Movilidad sostenible.

**Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica**

- La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.
- La riqueza natural y topográfica otras regiones.
- Adecuación del espacio, técnicas de acampada y supervivencia.

**Subbloque 6.4. Las TIC en las actividades al medio natural**

- Las TIC en las actividades al medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.).
- Control y evaluación de las actividades al medio mediante dispositivos electrónicos.
- Creación de contenidos.

