

## 6. OBXECTIVOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE, GRAO MÍNIMO DE CONSECUCCIÓN, COMPETENCIAS CLAVE E TEMPORALIZACIÓN

### PRIMEIRO DA ESO

Educación Física. 1º de ESO						
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave	Mínimo de cada estándar.	Temporalización
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física						Trimestres
b m g	<p>B1.1. Fases de activación e recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da actividade física.</p> <p>B1.2. Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión.</p> <p>B1.3. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria.</p>	<p>B1.1. Recoñece e aplica actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, tendo en conta ademais as recomendacións de aseo persoal necesarias para esta.</p>	<p>EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</p>	<p>CSC</p> <p>CMCCT</p>	<p>Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión.</p>	T2 T3
			<p>EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas.</p>	<p>CSC</p> <p>CAA</p>	<p>Prepara e realiza quecementos xerais.</p>	T2 T3
			<p>EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física.</p>	<p>CSC</p>	<p>Respecta os hábitos de aseo</p>	T1 T2 T3
m n a b c d l g	<p>B1.4. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</p> <p>B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</p> <p>B1.6. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</p>	<p>B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, e a participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.</p>	<p>EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</p>	<p>CSC</p>	<p>Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participación como no de espectador.</p>	T1 T2 T3
			<p>EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución</p>	<p>CSC</p>	<p>Colabora nas actividades grupais, respectando as normas e aos demais alumnos/as</p>	T1 T2 T3

Educación Física. 1º de ESO						
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave	Mínimo de cada estándar.	Temporalización
			dos obxectivos.			
			EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.	CSC	Respecta ao resto do grupo.	T1 T2 T3
m a c d g l ñ	B1.7. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas. B1.8. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. B1.9. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable. B1.10. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.	B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno próximo.	EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas.	CSC	Recoñece posibilidades do contorno para a realización de actividades deportivas.	T3
			EFB1.3.2. Respecta o seu contorno e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	CSC	Respecta ao seu contorno.	T1 T2 T3
			EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.	CSC	Analiza os estilos de vida relacionados coas actividades de lecer.	T3
m n g	B1.11. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas B1.12. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.	B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresiva, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas.	CSC CSIEE	Entende o risco na realización de actividades deportivas.	T1 T2 T3
			EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.	CSIEE	Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia.	T3

Educación Física. 1º de ESO						
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave	Mínimo de cada estándar.	Temporalización
h i g e b m ñ o	B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde	B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.	EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.	CD CCL	Utiliza as tecnoloxías da información.	T1 T2 T3
			EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CD CCL	Expón e defende traballos sinxelos relacionados coa actividade física.	T2 T3
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas						
n m b g l d ñ	B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. B2.2. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.	B2.1. Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal.	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade.	CCEC	Utiliza técnicas corporais básicas.	T1 T2 T3
			EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.	CCEC	Practica unha secuencia de movementos de xeito básico.	T3
			EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas.	CCEC	Colabora na realización de bailes.	T3
Bloque 3. Actividade física e saúde						
m f b g	B3.1. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde. B3.2. Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable. B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca de	B3.1. Recoñecer e aplicar os principios de alimentación e da actividade física saudable, e recoñecer os mecanismos básicos de control da intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde.	EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable.	CMCCT	Dalle importancia a ter un estilo de vida saudable, dependendo da alimentación.	T1 T2 T3
			EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de	CMCCT	Intenta adaptar a intensidade do esforzo controlando a frecuencia	T2 T3

Educación Física. 1º de ESO						
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave	Mínimo de cada estándar.	Temporalización
	traballo.		mellora da condición física.	CAA	cardíaca.	
			EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.	CMCCT	Identifica de xeito básico as características que teñen as actividades físicas máis saudables.	T2 T3
m g f b	B3.4. Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas desde un enfoque saudable. B3.5. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta. B3.6. Principios de ergonómia e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá..	B3.2. Desenvolver as capacidades físicas básicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoesixencia no seu esforzo.	EFB3.2.1. Iníciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	CAA	Participa activamente para a mellora das capacidades físicas básicas.	T1 T2 T3
			EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.		Alcanza niveis de condición física acorde do seu momento de desenvolvemento motor.	T2 T3
			EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	CMCCT CSIEE	Aplica a hixiene postural nas actividades físicas como medio de prevención de lesións.	T1 T2 T3
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas						
a b g m	B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. B4.2. Práctica de actividades e xogos para a	B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.	CAA CSIEE	Aplica aspectos básicos das habilidades, respectando as regras establecidas.	T2 T3

Educación Física. 1º de ESO						
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave	Mínimo de cada estándar.	Temporalización
	aprendizaxe dos deportes individuais. B4.3. Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos.		EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.	CAA CSIEE	Describe os movementos nos modelos adaptados máis sinxelos.	T3
			EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.	CAA CSIEE	Mellora o nivel de execución das accións técnicas, respecto ao seu nivel de partida.	T2 T3
			EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.	CAA CSIEE	Pon en práctica técnicas básicas de progresión en orientación,	T3
a b d g m	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos. B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.	EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento.	CAA CSIEE	Respecta o regulamento nas actividades físico deportivas.	T1 T2 T3
			EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	CAA CSIEE	Pon en práctica algún aspecto de defensa e ataque nas actividades físico deportivas.	T3
			EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.	CAA CSIEE	Toma decisións nas situacións facilitadas de colaboración para obter vantaxe ó cumprir o obxectivo da acción.	T3