

1ºESO	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE
1ª EVALUACIÓN	1. El calentamiento general. Definición, diferencia calentamiento específico. Toma de pulsaciones e ICM.
	2. Condición física. Trabajo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad. Higiene postural. Sistemas metabólicos: aeróbico/anaeróbico. Cálculo de la ZAS. Reto de 12' de carrera continua.
	3. Iniciación a los deportes de implementos: El Frisbinton. Estrategias básicas de los juegos y deportes de cancha dividida: participantes, espacio y tiempo de juego, utilización de objetos, comunicación y contracomunicación motriz, subroles estratégicos, técnica.
2ª EVALUACIÓN	4. Combas. Iniciación. Saltos individuales/parejas. Pequeños grupos.
	5. Rugby Tag. Principios del ataque y la defensa, manejo de balón, pase-recepción. Juegos modificados. Agilidad, como base para la experimentación de golpes, lanzamientos y recepciones de móviles con una y dos manos.
	6. Federación deportiva: Esport a l'escola.
	7. Bottlebol. Creación de materiales reciclados para la práctica del deporte. Familiarización. Técnica y táctica básica.
3ª EVALUACIÓN	8. Colpbol. Principios tácticos de amplitud/profundidad. Avance hacia el objetivo. Defensa en zona. Variedad de golpes.
	9. Orientación en el patio. Estructuración espacial. Interpretación de planos y mapas. Juegos.
	10. Introducción a Habilidades gimnásticas (equilibrios y volteos).

2º ESO	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE
---------------	---------------------------------

1º EVALUACIÓN	<p>1. El calentamiento general.</p> <p>Definición, diferencia calentamiento específico. Test pruebas físicas adaptadas al centro. Toma de pulsaciones e ICM.</p>
	<p>2. Condición física. Trabajo de las condiciones físicas básicas: fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad. Higiene postural. Sistemas metabólicos: aeróbico/anaeróbico.</p> <p>Cálculo de la ZAS. Reto de 16' de carrera continua.</p>
	<p>3. Iniciación a los deportes colectivos: El baloncesto. Estrategias básicas de los juegos y deportes colectivos: participantes, espacio y tiempo de juego, utilización de objetos, comunicación y contracomunicación motriz, subroles estratégicos, técnica.</p>
2º EVALUACIÓN	<p>4. Deportes de bate y campo.</p>
	<p>5. Deporte autóctono: pilota valenciana. Modalidades de mini-raspall y nyago. Participación en el programa Pilota a l'Escola.</p>
	<p>6. Deporte Federación deportiva: Esport a l'escola</p>
3º EVALUACIÓN	<p>7. Ultimate</p>
	<p>8. Expresión corporal. Shuffle dance</p>
	<p>9. Orientación.</p>

3º ESO	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE
1ª EVALUACIÓN	1. El calentamiento específico. Definición, diferencia calentamiento específico. Test pruebas físicas adaptadas al centro. Toma de pulsaciones e ICM.
	2. Condición física. Trabajo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad. Higiene postural. Circuitos de entrenamiento fuerza-resistencia y métodos continuos y fraccionados. Reto de 22' de carrera continua.
	3. Deporte autóctono: Pilota valenciana. Modalidades de raspall y frontón. Salida al Trinquet Genovés (UPV). Participación en el programa Pilota a l'Escola.
2ª EVALUACIÓN	4. Frisbinton.
	5. Iniciación a los deportes colectivos: El floorball. Estrategias básicas de los juegos y deportes colectivos: participantes, espacio y tiempo de juego, utilización de objetos, comunicación y contracomunicación motriz, subroles estratégicos, técnica.
	6. Rugby tag II.
3ª EVALUACIÓN	7. Deportivos alternativos: thouchball y roundnet.
	8. Expresión corporal: Coreografía de combas.
	9. Orientación en el centro: Go 4 orientering.

4º ESO	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE
1ª EVALUACIÓN	<p>1. El calentamiento específico.</p> <p>Definición, diferencia calentamiento específico. Test pruebas físicas adaptadas al centro. Toma de pulsaciones e ICM.</p>
	<p>2. Condición física y salud. Trabajo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad. Higiene postural. Circuitos de entrenamiento fuerza-resistencia y métodos continuos y fraccionados. Reto de 25' de carrera continua.</p>
	<p>3. Iniciación a los deportes colectivos: El balonmano. Estrategias básicas de los juegos y deportes colectivos: participantes, espacio y tiempo de juego, utilización de objetos, comunicación y contracomunicación motriz, subroles estratégicos, técnica.</p>
2ª EVALUACIÓN	4. Voleibol
	5. Deportes alternativos: twincon y bijbol.
	6. Deportes de cancha dividida: pickleball
3ª EVALUACIÓN	7. Deportivos alternativos: ultimate
	8. Expresión corporal: Coreografía de baile con TIC.
	9. Orientación: utilización de brújulas y mapas. SALIDA Carrera Orientación Rio Turia

1º BACH	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE
1ª EVALUACIÓN	<p>1. El calentamiento específico.</p> <p>Definición, diferencia calentamiento específico. Test pruebas físicas adaptadas al centro. Toma de pulsaciones e ICM.</p>
	<p>2. Condición física y salud. Trabajo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad. Higiene postural. Circuitos de entrenamiento fuerza-resistencia y métodos continuos y fraccionados. Reto de 30' de carrera continua.</p>
	<p>3. Iniciación a los deportes colectivos: El floorball II. Estrategias básicas de los juegos y deportes colectivos: participantes, espacio y tiempo de juego, utilización de objetos, comunicación y contracomunicación motriz, subroles estratégicos, técnica.</p>
2ª EVALUACIÓN	<p>4. Deportes cancha dividida: Béisbol.</p>
	<p>5. Deportes colectivos: balonmano II. Estrategias básicas de los juegos y deportes colectivos: participantes, espacio y tiempo de juego, utilización de objetos, comunicación y contracomunicación motriz, subroles estratégicos, técnica.</p>
	<p>6. Deportes alternativos: roundnet.</p>
3ª EVALUACIÓN	<p>7. Primeros auxilios.</p>
	<p>8. Expresión corporal: Coreografía con habilidades gimnásticas.</p>
	<p>9. Orientación. Utilización de brújulas y mapas. SALIDA Carrera Orientación Rio Turia</p>
	<p>10. Voleibol II</p>

2º BACH	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE
1ª EVALUACIÓN	1. El calentamiento específico. Definición, diferencia calentamiento específico. Pruebas de condición física.
	2. Condición física y salud. Planificación de entrenamiento y puesta en práctica. Reto de 32' de carrera continua.
	3. Organización de patios activos: preparación y gestión de ligas deportivas.
	4. Kings and Queens Ligue
2ª EVALUACIÓN	5. Acrogimnasia
	6. Deportes alternativos
3ª EVALUACIÓN	7. Primeros auxilios.
	8. Exposición por grupos de trabajo colectivo sobre diferentes deportes, habilidades y juegos
	9. Orientación.