

ASPECTOS DE LA PROGRAMACIÓN DE E.F. A TENER PRESENTES POR EL ALUMNADO Y SUS FAMILIAS

Criterios de evaluación 1º ESO	Indicadores (objetivos)	Bloques de contenidos y Unidades	Instrumentos de evaluación y criterios de calificación	Mínimos exigibles
<ol style="list-style-type: none"> 1. Recopilar y poner en práctica actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase. 2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana. 3. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud y trabajadas durante el curso respecto a su nivel inicial. 4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado. 5. Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto. 6. Mejorar las habilidades motrices básicas a través del parkour, como alternativa a la gimnasia deportiva. 7. Elaborar un mensaje de forma colectiva mediante danzas sencillas de la Comunidad autónoma de Aragón, dándole un matiz expresivo y adaptando la ejecución a la de los compañeros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comprender y valorar el significado del calentamiento en la práctica de la actividad física. - Recopilar los de juegos y ejercicios realizados en clase para el calentamiento. - Comprender el Concepto de condición física, cualidades físicas básicas, acondicionamiento físico y derivadas. -Comprender los aspectos básicos del funcionamiento del cuerpo en relación con la resistencia y la flexibilidad. - Diferenciar las distintas cualidades y distinguir las en los diferentes deportes. - Realizar un trabajo continuado teniendo en cuenta el ritmo uniforme (individual) trabajado en clase, consiguiendo un volumen de 30´ sabiendo dosificar el esfuerzo. -Comprender la necesidad de llevar a cabo una vida activa. -Utilizar las modificaciones de la frecuencia cardiaca como medio para valorar la intensidad de la resistencia. - Comprender la necesidad de utilizar ropa y calzado adecuado durante y después de las clases. -Aprender a compartir experiencias de parkour mediante la práctica de diferentes habilidades y reflexionar sobre sus posibilidades de ejecución, como alternativa a la gimnasia deportiva. -Comprender el funcionamiento del salto de comba y practicar de forma autónoma. - Conocer el atletismo y béisbol como práctica deportiva. -Resolver problemas de decisión 	<p>Bloque 6 (gestión de la vida activa y valores). Unidad Didáctica: el calentamiento y la carrera de larga duración. Segundo/tercer trimestre. El colofón será una carrera nocturna en el mes de mayo. Duración: 12 sesiones.</p> <p>Bloque 3 (actividades motrices de cooperación y colaboración-oposición) y bloque 5 (acciones motrices con intención artística o expresiva).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unidad Didáctica: trabajo motor y expresivo mediante la comba (una parte de la tarea tiene también relación con el bloque 1, en cuanto a equilibrios y giros). Segundo trimestre. Duración: 14 sesiones. • Unidad didáctica: introducción al béisbol. Primer trimestre. Duración: 12 sesiones. <p>Bloque 1 (acciones motrices individuales). Unidad didáctica: ¿Qué es el atletismo? Primer y segundo trimestres. Finalizará con una jornada intercentros. Duración: 12 sesiones. Unidad Didáctica: introducción al parkour como alternativa a la gimnasia deportiva. Primer/segundo trimestres. Duración: 5 sesiones.</p> <p>Bloque 5 (acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas). Unidad didáctica: Danzas autóctonas de Aragón. Primer trimestre. Duración: 10 sesiones.</p> <p>Bloque 4 (acciones motrices en el medio natural). UD: aproximación al deporte de orientación mediante juegos de rastreo. Tercer trimestre. Duración: 6 sesiones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Utilización de diferentes rúbricas de evaluación sobre tareas propuestas (trabajos de investigación, trabajos de documentación, diarios, informes de autovaloración, participación en actividades programadas por el departamento). Tendrán un valor máximo de 3 puntos sobre 10. -Fichas de observación diaria y semanal (asistencia, puntualidad, higiene, indumentaria y complementos necesarios para la práctica, respecto a las personas, a los materiales y a las instalaciones, cumplimiento de las normas de convivencia, esfuerzo personal). Tendrán un valor de 2 puntos sobre 10. -Exámenes de contenido teórico. Tendrán un valor máximo de 3 puntos sobre 10. -Pruebas de demostración práctica (valoración del juego real, pruebas técnico-tácticas, pruebas de condición física y salud, itinerarios de orientación, producciones expresivas). Tendrán un valor mínimo de 4 puntos y máximo de 5 puntos sobre 10. <p>*Recogemos aquí la intención del Departamento de seguir las directrices de la CCP (órgano que recogió también las aportaciones de nuestro Departamento), respecto al formato y la corrección de las tareas escritas, previo conocimiento del alumnado, en aras de una unificación de criterios que contribuya a facilitar la mejora de la competencia lingüística del alumnado a lo largo de la ESO.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Presentar todas las tareas relacionadas con las rúbricas de evaluación. • Llevar en clase la indumentaria y material necesario, según estación del año y actividad a realizar. Asearse. • Ser puntual y respetuoso con las personas, el material y las instalaciones. • Planificar un calentamiento general correctamente: ejercicios adecuados y progresivos, pictogramas, duración. • Saber qué son y cuáles son las CFB. Distinguir las en las acciones motrices humanas. • Realizar una carrera uniforme de larga duración (30´) al propio ritmo. • Saltar a la comba. • Participar de forma activa con disposición favorable, en la realización de un montaje de combas en equipo respetando a los compañeros. • Conocer la historia y el reglamento básico del atletismo y béisbol. • Conocer las especialidades existentes en atletismo y poner en práctica las realizadas en clase. • Conocer y poner en práctica aspectos fundamentales de la táctica colectiva de ataque y defensa aplicada al baloncesto y al béisbol,

<p>8. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones.</p> <p>9. Participar de forma activa en la realización de actividades físico-deportivas, respetando reglas y normas establecidas y responsabilizándose de una adecuada utilización de materiales e instalaciones.</p>	<p>planteados en las diferentes acciones motrices deportivas.</p> <p>-Coordinar las acciones propias con las del equipo.</p> <p>- Entender las danzas como manifestaciones culturales y expresivas del ser humano.</p> <p>- Aprender una danza tradicional aragonesa y bailarla en grupo delante del resto de compañeros.</p> <p>- Interpretar un croquis y un plano sencillos, siguiendo itinerarios marcados en ellos por el terreno.</p>			<p>desarrollados en clase.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ser capaz de realizar un circuito de parkour donde haya que superar obstáculos utilizando su capacidad de decisión y sus capacidades motrices, guardando las medidas de seguridad aprendidas • Planificar y bailar una danza tradicional colectiva en público. • Saber leer un croquis y un plano y poner en práctica la información recibida en el terreno.
Criterios de evaluación 2ºESO	Indicadores (objetivos)	Bloques de contenidos y Unidades	Instrumentos de evaluación y criterios de calificación	Mínimos exigibles
<ol style="list-style-type: none"> Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad con respecto al nivel inicial. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja cardíaca beneficiosa para la salud. Conocer y poner en práctica algunos juegos tradicionales aragoneses. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad cuando se adopta tanto el papel de participante como de espectador en la práctica de un deporte colectivo. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido. Realizar de forma autónoma un recorrido de senderismo cumpliendo normas de seguridad básicas y 	<p>- Comprender la necesidad de utilizar ropa y calzado adecuado durante y después de las clases.</p> <p>- Conocer diferentes formas de mejorar la resistencia y la flexibilidad a través de la experiencia motriz.</p> <p>- Entender el concepto de zona de actividad y aplicarlo a la práctica en las sesiones semanales.</p> <p>- Saber las reglas y la forma de jugar de juegos tradicionales aragoneses de ingenio, fuerza, equilibrio, salto, precisión y desplazamiento.</p> <p>- Conocer el balonmano y el voleibol como práctica deportiva.</p> <p>-Resolver problemas de decisión planteados en las diferentes acciones motrices deportivas.</p> <p>-Coordinar las acciones propias con las del equipo.</p> <p>- Ser capaz de desarrollar una producción de teatro gestual con un soporte musical y representarla delante de los compañeros.</p> <p>- Realizar un recorrido senderista en bicicleta en pequeño grupo</p>	<p>Bloque 6 (gestión de la vida activa y valores).</p> <p>Unidad didáctica: conozco mi condición física para poder llevar una vida sana. Primer trimestre. Duración: 10 sesiones.</p> <p>Bloque 2 (acciones motrices de oposición).</p> <p>Unidad Didáctica: juegos de lucha. Primer trimestre. Duración: 8 sesiones.</p> <p>Unidad Didáctica: introducción a los deportes de raqueta a través del minitenis. Tercer trimestre. Duración: 10 sesiones.</p> <p>Bloque 3 (acciones motrices cooperativas y de colaboración-oposición).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unidad didáctica: aproximación al balonmano. Segundo trimestre. Duración: 12 sesiones. • Unidad didáctica: iniciación al voleibol. Finalizará con un encuentro intercentros de mini voleibol. Primer trimestre. Duración: 14 sesiones. • Unidad didáctica: juegos y 	<p>-Utilización de diferentes rúbricas de evaluación sobre tareas propuestas (trabajos de investigación, trabajos de documentación, diarios, informes de autovaloración, participación en actividades programadas por el departamento). Tendrán un valor máximo de 3 puntos sobre 10.</p> <p>-Fichas de observación diaria y semanal (asistencia, puntualidad, higiene, indumentaria y complementos necesarios para la práctica, respecto a las personas, a los materiales y a las instalaciones, cumplimiento de las normas de convivencia, esfuerzo personal). Tendrán un valor de 2 puntos sobre 10.</p> <p>-Exámenes de contenido teórico. Tendrá un valor máximo de 3 puntos sobre 10.</p> <p>-Pruebas de demostración práctica (valoración del juego real, pruebas técnico-tácticas, pruebas de condición física y salud, itinerarios de orientación, producciones expresivas). Tendrán un valor mínimo de 4 puntos y</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Presentar todas las tareas relacionadas con las rúbricas de evaluación. • Llevar en clase la indumentaria y material necesario, según estación del año y actividad a realizar. Asearse. • Ser puntual y respetuoso con las personas, el material y las instalaciones. • Saber qué diferentes maneras de mejorar la resistencia aeróbica y la flexibilidad, así como una prueba que mida el nivel alcanzado. • Realizar estiramientos correctos de gemelos, cuádriceps, isquiotibiales y aductores. • Conocer la historia y el reglamento básico del balonmano y voleibol. • Conocer y poner en práctica aspectos fundamentales de la táctica colectiva de ataque y

<p>mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad.</p>	<p>cumpliendo las normas de seguridad básicas, interpretando un plano. - Mostrar una actitud de respeto hacia el medio natural en el que se desarrolla el itinerario (desde el Camping de San Jorge hasta la ermita de Loreto y regreso).</p>	<p>deportes tradicionales principalmente de Aragón. Segundo trimestre. Duración: 6 sesiones. Bloque 5 (acciones motrices con intenciones artísticas y expresivas). Unidad didáctica: sin palabras. Tercer trimestre. Duración: 10 sesiones. Bloque 4 (acciones motrices en el medio natural). Unidad didáctica: el senderismo y la bicicleta. Tercer trimestre. Duración: 10 sesiones.</p>	<p>máximo de 5 puntos sobre 10.</p>	<p>defensa aplicadas al balonmano y al voleibol, desarrolladas en clase.</p> <ul style="list-style-type: none"> Planificar y representar una composición de teatro gestual con soporte musical en público. Conocer las partes principales de una bicicleta y cuál debe ser su mantenimiento. Saber conducirla por diferentes espacios, respetando el entorno por el que se realiza y cumpliendo con las normas de seguridad básicas vistas en clase.
<p>Criterios de evaluación 3ºESO</p>	<p>Indicadores (objetivos)</p>	<p>Bloques de contenidos y Unidades</p>	<p>Instrumentos de evaluación y criterios de calificación</p>	<p>Mínimos exigibles</p>
<ol style="list-style-type: none"> Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son más relevantes para la salud. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad física. Realizar ejercicios de 	<ul style="list-style-type: none"> - Comprender la necesidad de utilizar ropa y calzado adecuado durante y después de las clases. - Saber el impacto que el acondicionamiento físico produce en el sistema cardiopulmonar y en el musculoesquelético. - Conocer formas para mejorar cada una de las CFB y practicar aquellas más recomendables para la salud. -Comprender los aspectos básicos del funcionamiento del cuerpo en relación con la resistencia, la flexibilidad, la fuerza y la velocidad. - Realizar un calentamiento y una vuelta a la calma correctamente, con el fin de evitar lesiones y mejorar las condiciones de la práctica de actividad física. 	<p>Bloque 1 (acciones motrices individuales) y bloque 6 (gestión de la vida activa y valores).</p> <ul style="list-style-type: none"> Unidad didáctica: cómo ser más resistente y veloz, alimentándose con equilibrio. Primer trimestre. Duración: 20 sesiones. Unidad didáctica: Los primeros auxilios. Importancia y actuaciones. Segundo trimestre. Duración: 3 sesiones. <p>Bloque 3 (acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición). Unidad didáctica: el hockey, el ultimate y el fútbol adaptados a la sala. Finalizarán con un campeonato interclases de cada</p>	<p>-Utilización de diferentes rúbricas de evaluación sobre tareas propuestas (trabajos de investigación, trabajos de documentación, diarios, informes de autovaloración, participación en actividades programadas por el departamento). Tendrán un valor máximo de 3 puntos sobre 10.</p> <p>-Fichas de observación diaria y semanal (asistencia, puntualidad, higiene, indumentaria y complementos necesarios para la práctica, respecto a las personas, a los materiales y a las instalaciones, cumplimiento de las normas de convivencia, esfuerzo personal). Tendrán un valor de 2 puntos sobre 10.</p> <p>-Exámenes de contenido teórico. Tendrá un valor máximo de 3 puntos</p>	<ul style="list-style-type: none"> Presentar todas las tareas relacionadas con las rúbricas de evaluación. Llevar en clase la indumentaria y material necesario, según estación del año y actividad a realizar. Asearse. Ser puntual y respetuoso con las personas, el material y las instalaciones. Conocer el impacto del trabajo de condición física en el sistema cardiopulmonar y musculoesquelético. Saber de qué manera puede mejorar la resistencia aeróbica, la fuerza

<p>acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.</p> <p>4. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.</p> <p>5. Resolver problemas de decisión surgidos en la realización de actividades deportivas utilizando habilidades específicas y evaluando el ajuste de la ejecución al objeto previsto.</p> <p>6. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.</p> <p>7. Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición.</p> <p>8. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad.</p>	<p>- Saber cuáles son las lesiones más habituales al realizar actividad física y sus primeros auxilios.</p> <p>- Conocer los principios básicos de una alimentación equilibrada.</p> <p>- Saber relacionar alimentación y actividad física, a partir de una dieta antes, durante y después del ejercicio.</p> <p>- Conocer el fútbol sala y el hockey sala como práctica deportiva, tanto desde el punto de vista cultural, reglamentario, físico, psicológico, técnico y táctico, dando a los aspectos normativo y táctico, mayor relevancia por su carácter colectivo.</p> <p>-Resolver problemas de decisión planteados en las diferentes acciones motrices deportivas.</p> <p>-Coordinar las acciones propias con las del equipo.</p> <p>- Conocer aspectos culturales de los bailes de salón.</p> <p>- Aprender, planificar y poner en escena coreografías de pasodoble y cha-cha-cha.</p> <p>- Dominar el manejo de la brújula y la interpretación de planos (orientación, escala, leyenda).</p> <p>- Ser capaz, con ayuda de una brújula y un plano, de realizar con éxito itinerarios de orientación, siguiendo las normas básicas de seguridad.</p>	<p>deporte en los recreos. Primer y segundo trimestre. Duración: 28 sesiones.</p> <p>Bloque 5 (acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas). Unidad didáctica: bailes de salón. Tercer trimestre. Duración: 10 sesiones.</p> <p>Bloque 4 (acciones motrices en el medio natural). Unidad didáctica: itinerarios de orientación a pie. Finalizará con una jornada nocturna de orientación y suspense. Tercer trimestre. Duración: 6 sesiones.</p>	<p>sobre 10.</p> <p>-Pruebas de demostración práctica (valoración del juego real, pruebas técnico-tácticas, pruebas de condición física y salud, itinerarios de orientación, producciones expresivas). Tendrán un valor mínimo de 4 puntos y máximo de 5 puntos sobre 10.</p>	<p>resistencia, la velocidad y la flexibilidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar un calentamiento adecuado para practicar hockey y fútbol sala. Conocer ejercicios recomendados para la vuelta a la calma. Nombrar las lesiones habituales al realizar ejercicio físico y su tratamiento en primeros auxilios. Conocer cómo debe ser una alimentación sana y equilibrada y qué tipo de alimentos deben tomarse antes, durante y después del ejercicio físico. Conocer el reglamento adaptado de ultimate, fútbol sala y hockey sala, así como los aspectos básicos del ataque y la defensa. Elaborar una coreografía y ponerla en escena de un pasodoble y un cha-cha-cha. Saber el origen de ambos. Manejar correctamente una brújula, saber talonarse el paso e interpretar una escala.
Criterios de evaluación 4ºESO	Indicadores (objetivos)	Bloques de contenidos y Unidades	Instrumentos de evaluación y criterios de calificación	Mínimos exigibles
<p>1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y</p>	<p>- Comprender la necesidad de utilizar ropa y calzado adecuado durante y después de las clases.</p> <p>-Realizar un calentamiento específico</p>	<p>Bloque 6. (gestión de la vida activa y valores). Unidad didáctica: fuerza, flexibilidad y relajación. Primer trimestre. Duración: 8 sesiones.</p>	<p>-Utilización de diferentes rúbricas de evaluación sobre tareas propuestas (trabajos de investigación, trabajos de documentación, diarios, informes de</p>	<ul style="list-style-type: none"> Presentar todas las tareas relacionadas con las rúbricas de evaluación.

<p>atendiendo a las características de la actividad física posterior.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud. 3. Diseñar y llevar a cabo el plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento. 4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones. 5. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación. 6. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa. 7. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical. 8. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de 	<p>correcto en cada una de las evaluaciones: previo a una sesión en el medio acuático, para jugar después un partido de bádminton y antes de una clase de escalada.</p> <p>-Saber el impacto que el acondicionamiento físico produce en el sistema cardiopulmonar y en el musculoesquelético.</p> <p>-Comprender los aspectos básicos del funcionamiento del cuerpo en relación con la flexibilidad y la fuerza.</p> <p>-Realizar un plan personalizado para mejorar la fuerza resistencia mediante autocargas y movilización de pequeños pesos.</p> <p>-Planificar la mejora de la resistencia aeróbica a través de un trabajo acuático y llevarlo a cabo.</p> <p>- Saber cuáles son las lesiones más habituales en el medio acuático y en la escalada y sus primeros auxilios.</p> <p>-Realizar ejercicios de salvamento y socorrismo acuático.</p> <p>-Conocer y practicar actividades físicas adaptadas, valorando las sensaciones percibidas.</p> <p>-Abordar la práctica de la escalada y los deportes de montaña y aventura como una alternativa en la provincia de Huesca a otras propuestas deportivas, aún teniendo un tratamiento frívolo y escaso en los medios de comunicación.</p> <p>-Participar en un torneo de individuales y parejas de bádminton.</p> <p>-Participar en una competición-colaboración en el medio acuático y en el rocódromo.</p> <p>-Resolver problemas de decisión planteados en las diferentes acciones motrices deportivas.</p> <p>-Coordinar las acciones propias con las del equipo o pareja.</p> <p>-Conocer las características principales del acrosport .Aprender las funciones del portor , del ágil y las progresiones de las diferentes figuras.</p>	<p>Bloque 1 (acciones motrices individuales). Unidad didáctica: actividades acuáticas: aspectos básicos de natación, recreación acuática y aquaeróbic. Primer trimestre. Duración: 16 sesiones.</p> <p>Bloque 2 (acciones motrices de oposición). Unidad didáctica: bádminton. Tercer trimestre. Duración: 12 sesiones.</p> <p>Bloque 4 (acciones motrices en el medio natural), bloque 1 (acciones motrices individuales), bloque 3 (acciones motrices de cooperación), bloque 6 (gestión de la vida activa y valores). Unidad didáctica: iniciación a la escalada en rocódromo. Segundo y tercer trimestres. Duración: 12 sesiones.</p> <p>Bloque 3 (acciones motrices de colaboración-oposición) y bloque 6 (valores). Unidad didáctica: aproximación a las actividades físicas para discapacitados (principalmente golball). Duración: 6 sesiones. Segundo trimestre.</p> <p>Bloque 5 (acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas) y bloque 3 (actividades motrices de cooperación). Unidad didáctica: una coreografía basada en el acrosport. Finalizará con una jornada de intercentros. Segundo trimestre. Duración: 12 sesiones.</p>	<p>autovaloración, participación en actividades programadas por el departamento). Tendrán un valor máximo de 3 puntos sobre 10.</p> <p>-Fichas de observación diaria y semanal (asistencia, puntualidad, higiene, indumentaria y complementos necesarios para la práctica, respecto a las personas, a los materiales y a las instalaciones, cumplimiento de las normas de convivencia, esfuerzo personal). Tendrán un valor de 2 puntos sobre 10.</p> <p>-Exámenes de contenido teórico. Tendrá un valor máximo de 3 puntos sobre 10.</p> <p>-Pruebas de demostración práctica (valoración del juego real, pruebas técnico-tácticas, pruebas de condición física y salud, itinerarios de orientación, producciones expresivas). Tendrán un valor mínimo de 4 puntos y máximo de 5 puntos sobre 10.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Llevar en clase la indumentaria y material necesario, según estación del año y actividad a realizar. Asearse. • Ser puntual y respetuoso con las personas, el material y las instalaciones. • Realizar correctamente un calentamiento específico aplicado al medio acuático, al bádminton y a la escalada. • Conocer y experimentar el impacto de un trabajo de fuerza resistencia con autocargas y movilización de pequeñas cargas en la musculatura. • Conocer y experimentar el impacto de un trabajo de resistencia aeróbica en el medio acuático en el sistema cardiopulmonar. • Planificar y dirigir una minisesión acuática dirigida a sus compañeros. • Distinguir las lesiones habituales al practicar actividades en el medio acuático y escalada y sus primeros auxilios. • Saber que Huesca es una provincia con muchas posibilidades para los deportes de Montaña y aventura, como complemento a otros. • Conocer diferentes actividades físicas adaptadas con un nivel aceptable de compromiso en su práctica. • Diseñar y representar un montaje expresivo grupal basado en acrosport. • Dominar el nudo de seguridad de 8, saber ponerse autónomamente un arnés, dar
--	---	---	--	--

<p>tensiones producidas en la vida cotidiana.</p>	<p>-Planificar, preparar y poner en escena un montaje de acrosport con soporte musical en pequeño grupo. -Conocer y experimentar las fases del entrenamiento autógeno de relajación de Schulzt (sólo hasta el paso 6) y relajación progresiva de Jacobson.</p>			<p>el uso correcto a un mosquetón, un grillo y a un descensor.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer y ejecutar los golpes básicos en bádminton: saque, fondo, dejada; así como la táctica básica de ataque y defensa, como medio para poder realizar una competición de individual y de dobles. • Distinguir el rol de portor y ágil en acrosport y diseñar un montaje de 5 figuras. • Conocer los métodos de relajación de Schulzt y Jacobson y saber adoptar los protocolos básicos.
---	--	--	--	---