

1º DE ESO – SECUENCIACIÓN BÁSICA DE CONTENIDOS EN PERIODO PRESENCIAL EXCEPCIONAL (EPIDEMIA COVID-19)

(En rojo las UD, entre paréntesis el nº de sesiones, en negrita los contenidos evaluados y, con fondo gris, el bloque más importante del trimestre)

CONTENIDOS	1º TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3º TRIMESTRE
CONDICIÓN FÍSICA “Acciones motrices individuales en entornos estables”	UD 1: “Condición Física I” (20) CALENTAMIENTO 1–TÉCNICA EJERCICIOS 1 (x2) CORE I SALTO HORIZONTAL COURSE DE NAVETTE CIRCUITO CONDICIÓN FÍSICA INTEGRADO 1	UD 5: “Condición Física I” (12) (como activación al empezar cada clase) FONDOS DE BRAZOS I MOVILIDAD 1 Y PRUEBA FLEXIBILIDAD/REPERTORIO DE ESTIRAMIENTOS PARA ELONGACIÓN Y RELAJACIÓN FINAL/ RESPIRACIÓN/MINDFULNESS	UD 10: “Resistencia aeróbica I” (12) CARRERA CONTINUA 20’ (x2) UD 7: “Técnica de carrera Y salto de vallas I” (4) VELOCIDAD 30 M/AGILIDAD IDA Y VUELTA
HABILIDADES MOTRICES “Acciones motrices individuales en entornos estables”	UD 2: “habilidades motrices básicas I” (6) AGILIDAD (BANCOS/AROS/ESCALERA) CARRERA (TÉCNICA DE CARRERA) SALTO (BANCOS Y VALLAS) EQUILIBRIO ESTÁTICO Y DINÁMICO	UD 2: “habilidades motrices básicas I” (6) PRUEBA DE AGILIDAD CON ARO, BANCO Y ESCALERA UD 7: “Técnica de carrera y salto de vallas I” (4) ATLETISMO 1 (TÉCNICA CARRERA/VALLAS I) UD 8: “Habilidades de Malabares I” (10) MALABARES I (x2)	UD 12: “fundamentos técnicos individuales de Floorball, fútbol-sala, balonmano y baloncesto (6) (HABILIDADES INDIVIDUALES DE CONTROL, CONDUCCIÓN, PASE (sólo floorball y fútbol), LANZAMIENTO Y BOTE)
DEPORTE “Acciones motrices en situaciones de oposición y de colaboración”	UD 3: “Habilidades de salto a la comba I” (8) COMBA INDIVIDUAL I	UD 9: “Habilidades de Palas I” (10) PALAS I	UD 13: “Iniciación al bádmiton” (12) BADMINTON I (X3)
EXPRESIÓN CORPORAL “Situaciones de índole artística o expresión”			
ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA “Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno”	UD 4: Orientación Deportiva I” (6) ORIENTACIÓN I		UD 4: Orientación Deportiva I” (4) ORIENTACIÓN I GRANDES JUEGOS AL AIRE LIBRE

2º DE ESO – SECUENCIACIÓN BÁSICA DE CONTENIDOS EN PERIODO PRESENCIAL EXCEPCIONAL (EPIDEMIA COVID-19)

(En rojo las UD, entre paréntesis el nº de sesiones, en negrita los contenidos evaluados y, con fondo gris, el bloque más importante del trimestre)

2º TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3º TRIMESTRE
<p>CONDICIÓN FÍSICA “Acciones motrices individuales en entornos estables”</p>	<p>UD 1: “Condición Física II” (10) CALENTAMIENTO 2–TÉCNICA EJERCICIOS 2 (x2) CORE II SALTO HORIZONTAL COURSE DE NAVETTE CIRCUITO CONDICIÓN FÍSICA INTEGRADO 2 UD 2: “Velocidad y agilidad I” (2) TEST AGILIDAD IDA Y VUELTA/CIRCUITO AGILIDAD</p>	<p>UD 7: “Condición Física II” (12) (como activación al empezar cada clase) FONDOS DE BRAZOS II</p> <p>MOVILIDAD 2 Y PRUEBA FLEXIBILIDAD PRUEBA FLEXIBILIDAD/REPERTORIO DE ESTIRAMIENTOS PARA ELONGACIÓN Y RELAJACIÓN FINAL/ RESPIRACIÓN/MINDFULLNESS</p>	<p>UD 12: “Resistencia aeróbica I” (12) CARRERA CONTINUA 20' (x2)</p> <p>UD 13: “Técnica de carrera y salto de vallas I” (4) VELOCIDAD 30 M/AGILIDAD IDA-VUELTA</p>
<p>HABILIDADES MOTRICES “Acciones motrices individuales en entornos estables”</p>	<p>UD 3: “habilidades motrices básicas I” (6) AGILIDAD (BANCOS/AROS/ESCALERA) CARRERA (TÉCNICA DE CARRERA) SALTO (BANCOS Y VALLAS) EQUILIBRIO ESTÁTICO Y DINÁMICO</p> <p>UD 4: “Habilidades de salto a la comba II” (6) COMBA INDIVIDUAL II</p>	<p>UD 8: “Agilidad, coordinación y salto” (6) PRUEBA CON ARO, BANCO Y ESCALERA</p> <p>UD 9: “Habilidades de Malabares II” (5) MALABARES 2</p>	<p>UD 14: “fundamentos técnicos individuales de Floorball, fútbol-sala, balonmano y baloncesto (8) (HABILIDADES INDIVIDUALES DE CONTROL, CONDUCCIÓN, PASE (sólo floorball y fútbol), LANZAMIENTO Y BOTE, SEGÚN)</p>
<p>DEPORTE “Acciones motrices en situaciones de oposición y de colaboración”</p>	<p>UD 5: “Técnica de carrera y salto de vallas II” (5) ATLETISMO II (TÉCNICA CARRERAII/VALLAS II)</p>	<p>UD 10: “Habilidades de Palas II” (10) PALAS II (X2)</p>	<p>UD 15: “Iniciación al bádminton” (12) BADMINTON II (X3)</p>
<p>EXPRESIÓN CORPORAL “Situaciones de índole artística o expresión”</p>		<p>UD 11: “Creación escénica grupal de habilidades gimnásticas con base musical” (4) COREOGRAFÍA INDIVIDUAL DE HABILIDADES DE COMBA Y MALABARES</p>	
<p>ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA “Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno”</p>	<p>UD 6: Orientación Deportiva II” (6) ORIENTACIÓN II</p>		<p>UD 6: Orientación Deportiva I” (4) ORIENTACIÓN I GRANDES JUEGOS AL AIRE LIBRE</p>

3º DE ESO – SECUENCIACIÓN BÁSICA DE CONTENIDOS EN PERIODO PRESENCIAL EXCEPCIONAL (EPIDEMIA COVID-19)
 (En rojo las UD, entre paréntesis el nº de sesiones, en negrita los contenidos evaluados y, con fondo gris, el bloque más importante del trimestre)

2º TRIMESTRE	1º TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3º TRIMESTRE
CONDICIÓN FÍSICA “Acciones motrices individuales en entornos estables”	UD 1: “Condición Física III” (20) CALENTAMIENTO DINÁMICO III CORE III SALTO HORIZONTAL COURSE DE NAVETTE CIRCUITO CF 3/ TRABAJO ELÁSTICOS (BANCOS/AROS/ESCALERA/COMBA)	UD 5: “Condición Física III” (10) (como activación al empezar cada clase) FONDOS DE BRAZOS III PRUEBA DE FLEXIBILIDAD/REPERTORIO DE ESTIRAMIENTOS PARA ELONGACIÓN Y RELAJACIÓN FINAL/RESPIRACIÓN AGILIDAD (BANCOS/AROS/ESCALERA)	UD 9: Resistencia aeróbica III” (10) (al empezar cada clase) CARRERA CONTINUA 30’ UD 10: “Velocidad y agilidad II” (4) VELOCIDAD/IDA Y VUELTA CIRCUITO AGILIDAD
HABILIDADES MOTRICES “Acciones motrices individuales en entornos estables”	UD 2: “Habilidades de Malabares III” (6) MALABARES 2	UD 6: “habilidades con base musical” (4) AEROBIC Y ZUMBA: COREOGRAFÍA GRUPAL Y CREACIÓN DE COREOGRAFÍA PERSONAL	UD 11: “Técnicas cuerpo-mente I” (6) INTRODUCCIÓN A YOGA Y PILATES
DEPORTE “Acciones motrices en situaciones de oposición y de colaboración”	UD 3: “fundamentos técnicos individuales de Floorball, Lacrosse, fútbol-sala, balonmano, baloncesto (12) (HABILIDADES INDIVIDUALES DE CONTROL, CONDUCCIÓN, PASE (sólo floorball y fútbol), LANZAMIENTO Y BOTE, SEGÚN EL CASO)	UD 7: “Iniciación al bádminton” (10) BADMINTON III (X2)	UD 7: “Bádminton” (10) BADMINTON III
EXPRESIÓN CORPORAL “Situaciones de índole artística o expresión”		UD 8: “Creación escénica en grupo de habilidades trabajadas hasta ahora con base musical” (6) BAILE-COMBA-MALABARES	
ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA “Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno”			
CONTENIDO COMPLEMENTARIO		TEORÍA 1 (x3) (para cuadrar el conjunto, en este trimestre el 70% de la actitud suma 10 puntos (el examen teórico vale 2’8 puntos en la evaluación)	

4º DE ESO – SECUENCIACIÓN BÁSICA DE CONTENIDOS EN PERIODO PRESENCIAL EXCEPCIONAL (EPIDEMIA COVID-19)

(En rojo las UD, entre paréntesis el nº de sesiones, en negrita los contenidos evaluados y, con fondo gris, el bloque más importante del trimestre)

CONTENIDOS	1º TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3º TRIMESTRE
CONDICIÓN FÍSICA "Acciones motrices individuales en entornos estables"	UD 1: "Condición Física hacia la autonomía I" (10) CALENTAMIENTO INDIVIDUAL CORE IV SALTO HORIZONTAL COURSE DE NAVETTE PLAN INDIVIDUAL CONDICIÓN FÍSICA I (BANCOS/AROS/ESCALERA/COMBA)	UD 5: "Las secuencias de movimientos de condición física I" (como activación al empezar cada clase) SECUENCIA DE MOVILIDAD Y FUERZA I FONDOS DE BRAZOS IV/TRACCIÓN EN TRX PRUEBA DE FLEXIBILIDAD/REPERTORIO DE ESTIRAMIENTOS PARA ELONGACIÓN Y RELAJACIÓN FINAL/RESPIRACIÓN AGILIDAD (BANCOS/AROS/ESCALERA)	UD 10: Resistencia aeróbica IV" (10) (al empezar cada clase) CARRERA CONTINUA 35' UD 11: "Velocidad y agilidad III" (4) VELOCIDAD 30 METROS AGILIDAD IDA Y VUELTA CIRCUITO AGILIDAD
HABILIDADES MOTRICES "Acciones motrices individuales en entornos estables"	UD 2: "Habilidades de Malabares IV" (5) MALABARES IV	UD 6: "habilidades con base musical" (4) AEROBIC Y ZUMBA: COREOGRAFÍA GRUPAL Y CREACIÓN DE COREOGRAFÍA PERSONAL	UD 12: "Técnicas cuerpo-mente II" (6) YOGA Y PILATES
DEPORTE "Acciones motrices en situaciones de oposición y de colaboración"	UD 3: "fundamentos técnicos individuales de Floorball, Lacrosse, fútbol-sala, balonmano y baloncesto (6) (HABILIDADES INDIVIDUALES DE CONTROL, CONDUCCIÓN, PASE (sólo floorball y fútbol), LANZAMIENTO Y BOTE, SEGÚN EL CASO)	UD 8: "Iniciación al bádminton" (10) BADMINTON IV	UD 13: "Bádminton" (10) BADMINTON IV
EXPRESIÓN CORPORAL "Situaciones de índole artística o expresión"		UD 9: "Creación escénica en grupo de habilidades trabajadas hasta ahora con base musical" (6) BAILE-COMBA-MALABARES	
ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA "Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno"			
CONTENIDO COMPLEMENTARIO		TEORÍA 2 (x3) (para cuadrar el conjunto, en este trimestre el 70% correspondiente a la actitud suma 10 puntos, es decir, el examen teórico puntúa 2'8 puntos en la evaluación)	

1º DE BACHILLERATO – SECUENCIACIÓN BÁSICA DE CONTENIDOS EN PERIODO PRESENCIAL EXCEPCIONAL (COVID-19)			
(En rojo las UD, entre paréntesis el nº de sesiones, en negrita los contenidos evaluados y, con fondo gris, el bloque más importante del trimestre)			
CONTENIDOS	1º TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3º TRIMESTRE
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	<p>UD 1: “Condición Física hacia la autonomía II” (20) CORE V SALTO HORIZONTAL COURSE DE NAVETTE PLAN INDIVIDUAL CONDICIÓN FÍSICA II (x4) RELAJACIÓN, RESPIRACIÓN Y MINDFULNESS AL FINAL DE LA SESIÓN</p>	<p>UD 5: “Las secuencias de movimientos de condición física II” (como activación) (20) SECUENCIA DE MOVILIDAD Y FUERZA 2 (x2) FONDOS DE BRAZOS IV/TRACCIÓN EN TRX PRUEBA DE FLEXIBILIDAD/REPERTORIO DE ESTIRAMIENTOS PARA ELONGACIÓN Y RELAJACIÓN FINAL/RELAJACIÓN, RESPIRACIÓN Y MINDFULNESS AL FINAL DE LA SESIÓN AGILIDAD, SALTO Y COORDINACIÓN (AROS, ESCALERAS, BANCOS)</p>	<p>UD 7: Resistencia aeróbica V” (12) (al empezar cada clase) CARRERA CONTINUA 40’ (x2) UD 8: “Velocidad y agilidad IV” (4) VELOCIDAD 30 METROS/IDA-VUELTA CIRCUITO AGILIDAD (AUTOMATIZACIÓN)</p>
JUEGOS Y DEPORTES	<p>UD 2: “habilidades ya trabajadas” (12) (DE ENTRE LAS TRABAJADAS: MALABARES, COMBA, PALAS)</p> <p>UD 3: “fundamentos técnicos individuales de Floorball, Lacrosse, fútbol-sala, balonmano y baloncesto (6) (HABILIDADES INDIVIDUALES DE CONTROL, CONDUCCIÓN, PASE (sólo floorball y fútbol), LANZAMIENTO Y BOTE, SEGÚN EL CASO)</p>	<p>UD 6: “Badminton I” (16) BADMINTON V (x3)</p>	<p>UD 2: “habilidades ya trabajadas” (12) (DE ENTRE LAS TRABAJADAS: MALABARES, COMBA, PALAS)</p> <p>UD 3: “fundamentos técnicos individuales de Floorball, Lacrosse, fútbol-sala, balonmano y baloncesto (6) (HABILIDADES INDIVIDUALES DE CONTROL, CONDUCCIÓN, PASE (sólo floorball y fútbol), LANZAMIENTO Y BOTE UD 4: Orientación Deportiva I” (4) ORIENTACIÓN III GRANDES JUEGOS AL AIRE LIBRE</p>
EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA			
CONTENIDO COMPLEMENTARIO (común a varios bloques)	<p>UD 4: Orientación Deportiva III” (6) ORIENTACIÓN III</p>	<p>TEORÍA 3 (x3) (para cuadrar el conjunto, en este trimestre el 70% correspondiente a la actitud suma 10 puntos, es decir, el examen teórico puntúa 2'8 puntos en la evaluación)</p>	