

## EDUCACIÓN FÍSICA

### *Contenidos:*

#### 1. Actividad física y salud:

- Beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud. El sedentarismo y sus riesgos.
- Evaluación de la condición física saludable: tipos y objetivos.
- Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física.
- Nutrición y actividad física y deportiva. Conocimiento de las necesidades nutritivas relacionadas con actividades físicas y deportivas de diversa intensidad.
- Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud: estilo de vida, alimentación, descanso, tabaquismo, drogadicción, alcoholismo, etc.
- Consolidación de actitudes preventivas y hábitos de higiene postural en las actividades cotidianas y en la práctica de actividades físicas.
- Técnicas de relajación: teoría y práctica.

#### 2. Actividad física, deporte y tiempo libre:

- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los siguientes deportes: baloncesto, voleibol, balonmano y fútbol sala.
- Juegos y deportes, con manejo de un implemento.
- Juegos y deportes propios de Castilla y León: conocimiento y dominio de sus aspectos técnicos y reglamentarios.
- El cuerpo y su lenguaje: desarrollo y reconocimiento de las posibilidades expresivas, comunicativas, afectivas y de relación con los demás.
- Aplicación creativa de técnicas expresivas en la elaboración y representación de composiciones corporales individuales y colectivas.
- Experimentación de las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo mediante actividades físicas en las que se utilice la música como apoyo rítmico.

*Criterios de evaluación:*

1. Poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física orientadas a la salud.
2. Realizar de manera autónoma un programa de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
3. Demostrar un dominio técnico y táctico en situaciones reales de práctica.
4. Identificar valores culturales implícitos en la práctica de actividades físico-deportivas propias de Castilla y León.
5. Elaborar composiciones corporales individuales y colectivas, teniendo en cuenta las manifestaciones de ritmo y expresión, valorándolas como elementos esenciales de comunicación y de relación social.
6. Valorar y hacer uso de las diversas representaciones corporales individuales y colectivas en las que se utilice la música como apoyo rítmico.
7. Emplear técnicas de relajación y de autocontrol, de manera autónoma, como medio de mejora de la salud y de la calidad de vida.