

Consideramos que tener una visión general de todos los contenidos que vamos a desarrollar, nos dará una apreciación de lo que tenemos que enseñar o desarrollar durante la etapa de la enseñanza obligatoria y el bachillerato.

<i>Unidades Didácticas según bloques de contenidos</i>	<i>1r. ESO</i>	<i>2n. ESO</i>	<i>3r. ESO</i>	<i>4t. ESO</i>	<i>1r. Bach.</i>
Presentación.					
Unidad Didáctica 0.1.- Presentación.	0.1 (1)	0.1 (2)	0.1 (3)	0.1 (4)	0.1 (5)
Contenidos 1.-Fundamentos Teóricos Generales.					
U.D. 1.1.- La Estructura del ejercicio y del cuerpo.	--	1.1 (1)	1.1 (2)	1.1 (3)	1.1 (3)
U.D. 1.2.- El Sistema Esquelético.	--	1.2 (1)	1.2 (2)	1.2 (3)	--
U.D. 1.3.- El Sistema Muscular.	--	1.3 (1)	1.3 (2)	1.3 (3)	1.3 (4)
U.D. 1.4.- Biomecánica del cuerpo humano.	--	--	1.4 (1)	1.4 (2)	--
U.D. 1.5.- El aparato cardio-respiratorio.	--	--	1.5 (1)	1.5 (2)	1.5 (2)
U.D. 1.6.- Nutrición / Alimentación.	--	1.6 (1)	1.6 (2)	1.6 (3)	1.6 (3)
U.D. 1.7.- Primeros Auxilios.	--	1.7 (1)	1.7 (2)	1.7 (3)	--
U.D. 1.8.- Los juegos populares y modernos.	1.8(1)	1.8 (1)	1.8 (2)	1.8 (3)	--
U.D. 1.9.- Tabaquismo.	--	--	--	1.9	--
U.D. 1.10.- El sedentarismo y sus relaciones con las enfermedades actuales.	--	--	--	1.10	1.10
U.D. 1.11.- Las técnicas de Respiración.	--	--	--	--	--
U.D. 1.12.- Los espacios deportivos.	--	--	--	--	--
Bloque de contenidos 2.- Condición Física y Salud.	*	*	*	*	*
U.D.2.1.- Las Cualidades físicas básicas.	2.1	2.1 (1)	2.1 (2)	2.1 (3)	--
U.D.2.2.- El Calentamiento.	2.2 (1)	2.2 (2)	2.2 (3)	2.2 (4)	2.2 (5)
U.D.2.3.- El acondicionamiento físico. Programa de entrenamiento.	--	2.3 (1)	2.3 (2)	2.3 (3)	2.3 (4)
U.D.2.4.- La Resistencia.	2.4	2.4 (1)	2.4 (2)	2.4 (3)	2.4 (3)
U.D.2.5.- La Fuerza.	--	--	2.5 (2)	2.5 (3)	2.5 (3)
U.D.2.6.- La Velocidad.	--	--	2.6 (2)	2.6 (3)	2.6 (3)
U.D.2.7.- La Flexibilidad.	2.7 (1)	2.7 (2)	2.7 (3)	2.7 (3)	2.7 (3)

Bloque de contenidos 3.- Habilidades específicas.					
Cualidades Motrices Básicas.					
	*	*	*	*	*
U.D.3.1.- La carrera y el salto.	3.1	3.1 (1)	3.1 (2)	3.1 (3)	--
U.D.3.2.- La coordinación general i equilibrio.	3.2	3.2 (1)	3.2 (2)	3.2 (3)	--
Habilidades específicas: deportes individuales.					
	*	*	*	*	*
U.D.4.1.- Gimnasia deportiva Nivel 1 - 2 - 3	4.1 (1)	4.1 (1)	4.1 (2)	4.1 (2)	4.1 (3)
U.D.4.2.- Atletismo. Nivel 1 - 2 - 3	4.2	4.2 (1)	4.2	4.2 (2)	4.2 (3)
U.D.4.3.- Natación. Nivel 1 - 2 - 3	4.3	4.3 (1)	4.3	4.3 (2)	--
Habilidades específicas: deportes colectivos.					
	*	*	*	*	*
U.D.5.1.- Básquet. Nivel 1 - 2 - 3	5.1 (1)	5.1 (1)	5.1 (2)	5.1 (3)	5.1 (3)
U.D.5.2.- Fútbol. Nivel 1 - 2 - 3	5.2 (1)	5.2 (1)	5.2 (2)	5.2 (3)	5.2 (3)
U.D.5.3.- Balonmano. Nivel 1 - 2 - 3	--	--	--	--	--
U.D.5.4.- Voleibol. Nivel 1 - 2 - 3	--	--	5.4 (1)	5.4 (2)	5.4 (3)
U.D.5.5.- Hockei. Nivel 1 - 2 - 3	5.5	5.5 (1)	5.5 (1)	5.5 (1)	5.5 (1)
U.D.5.6.- Juegos populares y modernos.	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6
Habilidades específicas: deportes de golpeo.					
	*	*	*	*	*
U.D.6.1.- Palas - tenis. Nivel 1 - 2 - 3	6.1	6.1	6.1	6.1	6.1
U.D.6.2.- Bàdminton. Nivel 1 - 2 - 3	--	6.2 (1)	6.2 (2)	6.2 (3)	6.2 (3)
Actividades en el medio natural.					
	*	*	*	*	*
U.D.7.1.- Excursionismo y acampada.	--	--	7.1 (1)	7.1 (2)	7.1 (3)
U.D.7.2.- Actividades en la naturaleza: orientación.	--	--	7.2 (1)	7.2 (2)	7.2 (3)
U.D.7.3.- Técnicas básicas de: nudos y montaje de Tiendas de campaña.					
Actividades de ritmo i expresión.					
	*	*	*	*	*
U.D.8.1.- Expresión y mimo.	8.1 (1)	8.1 (1)	--	--	--
U.D.8.2.- Ritmo y movimiento: el aeróbic.	--	8.2 (1)	8.2 (1)	--	--
U.D.8.3.- Expresión y movimiento: bailes de saló.	--	--	8.3 (1)	8.3 (1)	8.3 (1)
U.D. 8.4.- Relajación.	--	--	8.4 (1)	8.4 (1)	8.4 (2)

“(*) NIVEL DE COMPLEJIDAD”.