

2º EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

1. CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA

1.1. SALUD-CONDICIÓN FÍSICA

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas seleccionadas
- Medidas preventivas en las actividades físico-deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Los niveles saludables en los factores de la condición física.
- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.
- Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación.
- Análisis y valoración de la mejora del organismo con el acondicionamiento físico.
- Análisis y valoración de los fundamentos biológicos y sus cambios orgánicos producidos por la actividad física.
- Análisis y estudio del sistema locomotor del cuerpo humano.
- Análisis del calentamiento general y específico.
 - * Definición.
 - * Fases.
 - * Objetivos.
 - * Reglas.
 - * Efectos fisiológicos.
- Concepto de pulsaciones
- Análisis de las cualidades físicas básicas: RESISTENCIA AERÓBICA-FLEXIBILIDAD
 - * Resistencia aeróbica. Desarrollo y toma de pulsaciones.
 - * Flexibilidad. Desarrollo y normas para su trabajo
- Aplicación de las siguientes pruebas iniciales del acondicionamiento físico:
 - *Resistencia aeróbica de carrera continua 1º trimestre 15 minutos y 3º trimestre 20 minutos.
 - *Fuerza: abdominales
 - *Fuerza brazos: fondos
 - *Fuerza brazos: balón medicinal.
 - *Fuerza piernas: salto pies juntos horizontal y vertical.
 - *Velocidad 50 metros
 - *Velocidad de reacción
 - *Flexibilidad banco sentado
- Tratamiento y aplicación de sistemas específicos para el desarrollo de la condición física mediante el tratamiento de las capacidades físicas básicas, haciendo más incidencia en resistencia aeróbica y flexibilidad.
- Confección de un catálogo de ejercicios
- Realización de comentario de texto sobre el calentamiento.
- Toma de conciencia de la propia condición física e imagen corporal.
- Valoración de la importancia de la condición física.
- Disposición positiva hacia la práctica habitual de la actividad física.

- Realización de trabajos de búsqueda de información a través de la creación de un vocabulario sobre los contenidos a tratar.
- Análisis de los planos y ejes para afianzar una buena postura corporal. Estudio de las desviaciones provocadas por una incorrecta posición corporal en la vida cotidiana y en el ejercicio.

1.2. ACTIVIDADES INDIVIDUALES EN MEDIO ESTABLE:HABILADES GIMNÁSTICAS Y ACROBÁTICAS.

- Habilidades gimnásticas y acrobáticas.
 - Saltos giros, equilibrios, volteos; ajuste de las habilidades a los modelos técnicos básicos.
 - Descripción de los movimientos y capacidades motrices implicadas.
- Formas de evaluar el nivel técnico de las habilidades específicas de las actividades físicas implicadas.
- Realización del calentamiento específico.
- Análisis y estudio del cuerpo en relación con el espacio.
- Aspectos técnicos de las diferentes habilidades en suelo.
- Análisis y estudio de las progresiones para el aprendizaje de los movimientos gimnásticos
- Análisis de las diferentes ayudas en los ejercicios.
- Análisis creativo y artístico de los enlaces de los diferentes elementos gimnásticos.
- Practicas sobre los elementos gimnásticos siguientes:
 - * Equilibrios invertidos (de cabeza y de manos)
 - * Acrobacias
- Perfeccionamiento de los elementos gimnásticos siguientes:
 - * Voltereta hacia delante.
 - * Voltereta hacia atrás.
 - * Ejercicios de giros en los diferentes ejes.
- Aplicación de las ayudas entre los alumnos en la realización de los ejercicios.
- Utilización de las técnicas adquiridas, creando ejercicios de combinación entre ellas.
- Realización de circuitos para el desarrollo de la agilidad en general.
- Realización de trabajos de búsqueda de información sobre aspectos relacionados con la educación física.
- Realización de diferentes actividades enfocadas a desarrollar los diversos tipos de coordinación.
- Toma de conciencia del propio cuerpo en relación con el espacio, en sus diferentes ejes corporales.
- Valoración de la importancia de la condición física para poder ejecutar los diferentes ejercicios.
- Valoración del interés creativo.
- Disposición positiva hacia la práctica habitual de la actividad física.
- Valoración de la colaboración en las ayudas entre los alumnos.

1.3.ACTIVIDADES DE ADVERSARIO: LUCHA

- Elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de la lucha. Agarres, desequilibrios, caídas y reequilibrios.
- Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades de lucha.
- Autocontrol ante las situaciones de contacto físico.

- La figura del ganador y el significado del adversario en el deporte actual. Modelos de conducta de los ganadores. El respeto y la consideración como valores propios de estas actividades.

1.4. ACTIVIDAD ARTÍSTICO-EXPRESIVA: ACROSPORT

- Calidades de movimiento y expresividad.
- Significado de los gestos en el lenguaje no verbal.
- Análisis y estudio del propio cuerpo con respecto a la música.
- Análisis y estudio del esquema corporal.
- Ejecución y adquisición de coordinaciones básicas.
- Prácticas de actividades encaminadas al desarrollo del ritmo y la desinhibición personal a través de los ejercicios de agilidad
- Trabajo individual y en grupos del ritmo con y sin música.
- Elaboración y creación de movimientos rítmicos adecuados a los ejercicios de agilidad.
- Valorar el cuerpo como instrumento expresivo
- Aceptar los cambios corporales producidos por la edad como punto de partida para una buena relación consigo mismo
- Disposición favorable al trabajo grupal, aceptando las faltas de destreza propias y las de los demás.

1.5. ACTIVIDADES DE COLABORACIÓN OPOSICIÓN: FÚTBOL. FÚTBOL-SALA

- Habilidades específicas del fútbol, fútbol.-sala. Modelos técnicos y adaptación a las características propias.
- Dinámica interna, aplicación de las habilidades para cumplir los principios estratégicos del fútbol sala. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que en el fútbol condicionan la conducta motriz.Situación de jugadores, balón, portería y espacios de juego.
- La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos.

1.6. ACTIVIDADES EN MEDIO NO ESTABLE: ESCALADA I-ORIENTACIÓN I

- Tropa y recorridos horizontales de escalada. Capacidades implicadas. Medidas de seguridad y control de riesgos.
- Nudos; realización y procedimientos de verificación de la seguridad.
- Instalaciones urbanas y entornos naturales para las actividades de trepa y escalada: conductas de cuidado del entorno que se utiliza.
- Iniciación a la orientación en el entorno próximo.
- Puntos cardinales.

2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES. 1º CICLO DE LA ESO

Los criterios de evaluación, como una parte más de la programación del área, deben guardar relación con el carácter, contenidos y estructura de la misma. Así en la programación se explicitan y determinan las capacidades que los alumnos deberán haber desarrollado y alcanzado al finalizar cada curso escolar como resultado de los aprendizajes realizados en el área de Educación Física. Estas capacidades, que vienen en los objetivos y contenidos son el referente a partir del cual tiene que desarrollar y calificar el profesor.

A continuación se muestran los estándares de aprendizaje marcados por el decreto 48/2015 del BOCM del currículum de secundaria de la comunidad de Madrid.

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
2. Interpretar y producir situaciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando estrategias adecuadas en función de los estímulos relevantes.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.

Para ello el departamento de Educación Física seguirá el proceso de enseñanza del alumno y comprobará que alcanza los criterios mínimos a través de los siguientes criterios de evaluación.

Para otorgar la calificación correspondiente a cada evaluación y la final se realizará de la siguiente manera. El alumno deberá tener superados (mínimo nota de cinco) todas las actividades y pruebas realizadas. Para ello se efectuarán todas las adaptaciones necesarias teniendo en cuenta las capacidades individuales de los alumnos. En ese sentido se realizarán todas las recuperaciones necesarias para superar las mismas.

Una vez tenga el alumno todas las actividades y pruebas superadas, la calificación final se realizará teniendo en cuenta los siguientes porcentajes:

A) 60% Trabajo práctico en las clases, donde se considerarán los siguientes aspectos:

- Exámenes y pruebas prácticas.
- Pruebas de aptitud física.
- Observación del profesor en la participación de los alumnos en el desarrollo práctico de las sesiones.

- Asistencia a las clases. Se descontará un 10% de la nota de este apartado por cada falta de asistencia injustificada (se deberá presentar la justificación en un plazo de 15 días). Cada tres retrasos injustificados se descontara 0,5 puntos de la nota de este apartado.
- Ropa deportiva adecuada según normativa. Se descontará un 10% de la nota de este apartado por cada falta de práctica por no traer el alumno la vestimenta requerida.
- Desarrollo práctico en las salidas de las actividades complementarias.
- Trabajos teórico-prácticos para aquellos alumnos que se les deban realizar adaptaciones curriculares debido a la imposibilidad de ejecutar la práctica por enfermedad.
- Desarrollar los cuadernos de campo de las actividades complementarias o los trabajos correspondientes a dichas actividades para los alumnos que no asistan a dicha actividad complementaria.

B) 20% PRUEBAS TEÓRICAS donde se considerarán los siguientes aspectos:

- Controles teóricos sobre los contenidos impartidos.
- Elaboración de un cuaderno de clase práctica y ejercicios diversos según los contenidos de cada nivel.
- Trabajos teóricos de diversos contenidos.

C) 20% ACTITUD, donde se calificarán a través de los siguientes instrumentos:

- Observación diaria del profesor de las actitudes del alumno (comportamiento, colaboración en la asignatura, solidaridad entre compañeros, higiene diaria, etc..).

3. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

- Pruebas objetivas escritas sobre los aspectos conceptuales y procedimentales.
- Observación y análisis del trabajo motriz diario.
- Criterios generales de evaluación en el área de Educación Física.
- Mediante test de aptitud física.
- Pruebas objetivas prácticas de las habilidades aprendidas.
- Prueba objetiva practica de expresión corporal.
- Pruebas objetivas de las técnicas básicas aprendidas en el contenido del medio natural.
- Pruebas objetivas practicas sobre las habilidades adquiridas.
- Elaboración de un cuaderno de las clases prácticas y contenidos de búsqueda.

4. RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE 2º ESO

DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA.

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA CURSO SEGUNDO ESO.

PROFESOR RESPONSABLE: El profesor que imparta 3º ESO

Contenidos mínimos exigibles:

- Alcanzar resultado positivo en los objetivos propuestos en la LOMCE
- Superar los objetivos y criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables generales de la materia
- Conocer los aspectos básicos de anatomía
- Conocer y desarrollar las cualidades físicas coordinativas de coordinación y equilibrio
- Realizar las habilidades básicas de volteretas (adelante y atrás) y equilibrios
- Conocer y experimentar diferentes formas de expresión corporal
- Realizar de forma óptima los gestos técnicos del deporte colectivo e individual
- Conocer los aspectos básicos del reglamento del deporte colectivo e individual
- Realizar de forma óptima y conocer las habilidades básicas en el medio natural
- Realizar de manera óptima el fichero de las clases
- Alcanzar los niveles mínimos considerados por el profesor a través de las pruebas de aptitud física

Actividades de recuperación:

- Comentario de texto sobre el calentamiento
- Comentario de texto sobre participación en el deporte
- Búsqueda de juegos tradicionales y populares
- Prueba conceptual de anatomía.
- Control teórico-práctico de los contenidos de condición física.
- Trabajo sobre Acrosport.
- Control práctico de los elementos gimnásticos.
- Prueba objetiva sobre aspectos conceptuales y procedimentales de las habilidades gimnásticas.
- Prueba objetiva teórico-práctica de trepa/nudos y escalada; y orientación.
- Comentario de texto sobre fútbol-sala/lucha
- Búsqueda sobre reglas de fútbol-sala/lucha
- Control práctico de los gestos técnicos de fútbol-sala/lucha.
- Control teórico de fútbol-sala/lucha
- Presentación del cuaderno de las clases prácticas y ejercicios.
- Pruebas de aptitud física.

Seguimiento de las actividades de recuperación:

- Se irán realizando por parte del profesor que le imparte clase de Educación Física a lo largo de todo el curso.

Pruebas parciales (se pueden programar si el departamento lo considera oportuno)

- Se solicitarán los trabajos de cada evaluación a lo largo de la misma.
- Se realizarán las pruebas teóricas y prácticas de cada evaluación en el transcurso de la misma.

Criterios de Evaluación:

El alumno deberá tener superados (mínimo nota de cinco) todos los trabajos y controles solicitados. Una vez tenga el alumno todo esto superado, la calificación de la evaluación y final se realizará teniendo en cuenta los siguientes porcentajes:

A) 70% Pruebas prácticas donde se considerarán los siguientes aspectos:

- Controles prácticos sobre las sesiones prácticas realizadas.
- Test de aptitud física.

B) 30% Pruebas y trabajos teóricos escritos, donde se calificarán a través de los siguientes instrumentos:

- Controles teóricos sobre los contenidos impartidos.
- Elaboración de un cuaderno de clase práctica y ejercicios diversos según los contenidos de cada nivel.
- Comentarios de texto utilizando imágenes o través de la búsqueda de información

5. PRUEBAS EXTRAORDINARIAS

Estructura y tipo de pruebas

- Prueba conceptual de Condición física y Anatomía.
- Control teórico-práctico de los contenidos de condición física (calentamiento general y las cualidades de resistencia aeróbica y flexibilidad).
- Control práctico de los elementos gimnásticos (volteretas y equilibrios) con y sin música.
- Prueba objetiva sobre los conceptos básicos de escalada/nudos y orientación.
- Control práctico de los gestos técnicos de fútbol-sala/lucha y baloncesto.
- Control teórico de las reglas de fútbol-sala/lucha y baloncesto.
- Pruebas de aptitud física/lucha.

Teniendo en cuenta los siguientes porcentajes:

A) 50% Prueba teórica: donde se considerarán los siguientes aspectos:

- Controles teóricos sobre los contenidos impartidos. Condición física, anatomía, lucha, fútbol/fútbol sala, baloncesto y escalada/cabuyería.

C) 50% Pruebas prácticas, donde se calificarán a través de los siguientes instrumentos:

- Pruebas de aptitud física.
- Prueba de resistencia aeróbica; 15'-20' (nota 5-10)
- Ejercicios de gimnasia deportiva: voltereta, equilibrio invertido y voltereta lateral.
- Examen práctico de técnica deportiva: fútbol sala, baloncesto, lucha, escalada y cabuyería.

Resumen para el alumnado de 2º ESO:

2º ESO

1º evaluación Del 10-12 diciembre 2019	2º evaluación Del 9 al 12 de marzo 2020	3º evaluación Del 3 al 8 de junio 2020
UD 1:CF-SALUD: RESISTENCIA Y FLEXIBILIDAD. UD 2: HABILIDADES GIMNÁSTICA Y ACROBÁTICAS UD 3: RESPIRACIÓN-RELAJACIÓN.	UD 4: HAB. ARTÍSTICO EXPRESIVAS: PIRÁMIDES UD 5:ACTIV. COLABORACIÓN OPOSICIÓN: BALONCESTO I	UD 6: ACTV. ADVERSARIO<. LUCHA UD 7: ACTIV. COLABORACIÓN-OPOSICIÓN: FÚTBOL. FÚTBOL-SALA UD 8:ESCALADA. TREPA Y CABUYERÍA

CRITERIOS DE EVALUACIÓN ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

(0-10 puntos 6 ptos. práctica+2ptos. teoría + 2 ptos. actitud + 1 punto deporte extraescolar)

1º trimestre	EVALUACIÓN	2º trimestre	EVALUACIÓN	3º trimestre	EVALUACIÓN
UD 1: CF-SALUD: RESISTENCIA T.15´-20´ Y FLEXIBILIDAD. Calentamientos: trabajar fuerza y resistencia Batería de test Trabajo de resistencia y flexibilidad específico UD 2: HABILIDADES GIMNÁSTICA Y ACROBÁTICAS. Volteos, equilibrios, giros sobre todos los ejes. UD 3: Salud:RESPIRACIÓN-RELAJACIÓN. Higiene postural deporte y hábitos cotidianos.	60% Práctica -CF-Salud:batería de test3 Ptos. (0,5 cada test) -Hab.gimnásticas 3 PUNTOS: *Volteretas 1pto. *Equilibrio Invert 1 pto. *Voltereta lateral 1 pto. 20% teórico -Examen teoría CF 1 pto. -Cuaderno EF 1pto. 20% actitud Planilla observación -Puntualidad -Camiseta de cambio/zapatillas -Participación clases -Material - Comportamiento	UD 3: Hab.artístico expresivas: montaje de 10 pirámides, base musical mínimo 2 min. UD 4: Activ. colaboración oposición: baloncesto I	60% práctica -Montaje de las pirámides: 3 ptos. - Habilidades baloncesto: 3 puntos. 20%teoría -Examen reglamento baloncesto 1 punto. -Cuaderno EF 1pto. 20% actitud Planilla observación -Puntualidad -Camiseta de cambio/zapatillas -Participación clases -Material -Comportamiento	UD 5: Actv. adversario: lucha UD 6: Actv. colaboración-oposición:fútbol. fútbol-sala UD 7: Escalada I. trepa, recorridos horizontales, instalaciones urbanas y cabuyería	60% práctica -Lucha 2 ptos. -Habilidades fútbol- sala: 3ptos. -Examen cabuyería: 1 ptos. 20%teoría - Examen teoría /trabajo1 pto. -Cuaderno EF 1 pto. 20% actitud Planilla observación -Puntualidad -Camiseta de cambio/zapatillas -Participación clases -Material - Comportamiento

