MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA **NIVEL 2º ESO**
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

OBJETIVOS

1. Adquirir nociones sobre teoría y metodología del entrenamiento y utilizar pruebas de evaluación de las capacidades físicas y habilidades motrices.
Conocer los efectos beneficiosos que la práctica de la actividad física tiene para la salud individual y colectiva.
Practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud

2. Practicar con asiduidad actividad física escolar y extraescolar (2º y 3º tiempos pedagógicos)

3. Incrementar las posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal

4.Desarrollar los aspectos de relación con los demás a través de la práctica de actividades de relajación y respiración que ayuden a aliviar tensiones, fomentando actitudes de tolerancia y cooperación.

5. Conocer los métodos para desarrollar las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial

6. Aprovechar el entorno natural y sus posibilidades para realizar actividades físicas, desarrollando tareas que contribuyan a la mejora de la calidad de vida y ocupación del tiempo libre.

7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas, aplicando conocimientos básicos técnicos y reglamentarios que permitan un nivel de autonomía aceptable en su ejecución.

8. Conocer habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes

9. Respetar la capacidad de expresión corporal y rítmica de los compañeros y compañeras que hay en la clase, incluyendo la propia del alumno.
Utilizar las actividades físicas de ritmo y expresión como medio de comunicación.

10. Darse cuenta del correcto tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

NOTA:
La organización de los contenidos está planteada en unidades didácticas, llamados temas en el libro-cuaderno para mayor comprensión de los alumnos/as. Las unidades didácticas o temas, recogen contenidos de los 4 bloques de contenidos del currículo oficial.
La presentación en UD facilita la distribución flexible de los mismos a lo largo de un curso. También permite una progresión adecuada y reconocible entre los dos cursos del ciclo.
La denominación de los temas y su relación con el bloque de contenidos es el siguiente:

Según el Real Decreto 111/2016, de 14 de junio.

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana. Características de las actividades físicas saludables. Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud. El descanso y la salud. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. El calentamiento general y específico. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la

información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz.

Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reducidas de juego. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

Bloque 4. Expresión corporal.

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva. Bailes tradicionales de Andalucía. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. Técnicas de progresión en entornos no estables. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc. Juegos de pistas y orientación. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

CONTENIDOS DE LA PRIMERA EVALUACIÓN TOTAL 20 SESIONES

- FÚTBOL SALA (6 SESIONES)
Historia de este deporte y jugadores destacados.
Dimensiones del campo y sus líneas,
Reglamento básico de juego: falta, doble penalti, penalti, saque de esquina, saque de banda ...
Gestos técnicos básicos: pases, lanzamientos con las distintas partes del pie, regate, ...
Técnica y táctica básica del juego real y del juego en equipo.
- EXPRESIÓN CORPORAL (8 SESIONES)
- elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza bailes populares y bailes caribeños: merengue y chachachá.
- RUGBY (3 SESIÓN)
Técnica básica: pase y recepción, juego de la “tocata”.
Reglas básicas del rugby.
Aspectos Tácticos del juego.
- PALAS (2 SESIONES)
golpeo continuo solo o con otro compañero, con o sin red.
- **TEORÍA (1 SESION)** temas con los contenidos mencionados estarán publicado en la wed del centro.

CONTENIDOS DE LA SEGUNDA EVALUACIÓN TOTAL 21 SESIONES

- **HOCKEY (4 SESIONES)**
Gestos técnicos global del minihockey: pase y recepción, manejo del material.
Conocimiento elementalmente las reglas básicas del minihockey.
Conceptos tácticos básicos: principios de juego, sistema de juego
- **CONDICIÓN FISICA (1 SESIÓN)**
Se desarrolla complementado con otros contenidos (ver 1º evaluación)
- HABILIDADES GIMNÁSTICAS (1 SESION)
Práctica algunos elementos básicos de la gimnasia artística:saltos, giros, volteretas …
Conocimiento y práctica de "ayudas" a compañeros/as, como medio indispensable de aprendizaje de estas habilidades.
- ATLETISMO (3 SESIONES)
Técnica de salto de longitud, lanzamiento de peso.
- BÉISBOL (6 SESIONES)
Gestos técnicos global y adaptado del beisbol (lanzamientos y recepciones, carreras).
Conocimiento elementalmente las reglas básicas del beisbol adaptado.
Conceptos tácticos básicos, principios de juego, sistema de juego.
- ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA (3 SESIONES)
Técnica de escalada y rapelar en nuestro rocódromo
Recorrido de sendero, normas de seguridad básicas y respeto hacia la conservación del entorno natural.
Conocimiento elemental del manejo de mapas y brújula).
Experimentar piragüismo y tirolina.
- **TEORÍA (2 SESIONES)** temas relacionados con los contenidos mencionados.
2º eso. Estará publicada en la WED del centro.

CONTENIDOS DE LA TERCERA EVALUACIÓN TOTAL 20 SESIONES

- **HOCKEY (4 SESIONES)**
Gestos técnicos global del minihockey: pase y recepción, manejo del material.
Conocimiento elementalmente las reglas básicas del minihockey.
Conceptos tácticos básicos: principios de juego, sistema de juego
- **CONDICIÓN FISICA (1 SESIÓN)**
Se desarrolla complementado con otros contenidos (ver 1º evaluación)
- HABILIDADES GIMNÁSTICAS (1 SESION)
Práctica algunos elementos básicos de la gimnasia artística:saltos, giros, volteretas …
Conocimiento y práctica de "ayudas" a compañeros/as, como medio indispensable de aprendizaje de estas habilidades.
- ATLETISMO (3 SESIONES)
Técnica de salto de longitud, lanzamiento de peso.
- BÉISBOL (6 SESIONES)
Gestos técnicos global y adaptado del beisbol (lanzamientos y recepciones, carreras).
Conocimiento elementalmente las reglas básicas del beisbol adaptado.
Conceptos tácticos básicos, principios de juego, sistema de juego.
- ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA (3 SESIONES)
Técnica de escalada y rapelar en nuestro rocódromo
Recorrido de sendero, normas de seguridad básicas y respeto hacia la conservación del entorno natural.
Conocimiento elemental del manejo de mapas y brújula).
Experimentar piragüismo y tirolina.
- **TEORÍA (2 SESIONES)** temas relacionados con los contenidos mencionados.
2º eso. Estará publicada en la WED del centro.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Los porcentajes que nos parecen más acordes con el tiempo que se dedica a cada uno de los tres tipos de contenidos son:

20% **Parte Teoría** : (exámenes tipo test o de 20 preguntas, trabajos.) acorde con el contenido desarrollado en ese trimestre.

40% **Parte práctica** (7 test de condición física, test de habilidades deportivas, observación en el desarrollo de las prácticas, nivel de habilidad etc.)

1º Condición física, baloncesto, expresión corporal, voleibol, atletismo, habilidades gimnásticas.
2º Condición física, balonmano, fútbol sala, atletismo, expresión corporal, habilidades gimnásticas.
3º: Condición física, baloncesto, expresión corporal, habilidades gimnásticas, atletismo y voleibol.
4º: Condición física, expresión corporal, acrosport, fútbol sala,, badminton, atletismo

40% **Actitudinal** (puntualidad, asistencia, ropa deportiva, higiene (aseo o ducha), participación, grado de interés. En este apartado se aplicarán las normas del departamento indicadas en los recursos didácticos.

INSTRUMENTOS

A) CONCEPTOS O TEORÍA:

- **Exámenes escritos** sobre contenidos conceptuales según lo desarrollado, tipo test o 20 preguntas cortas.
- **Trabajos** de investigación o recopilación que se piden a lo largo del curso
- **Presentación escrita** de la exposiciones en forma práctica o coreografías con música y formaciones grupales

Nota: para todos los niveles.

B) PROCEDIMIENTOS O PARTE PRÁCTICA

1- **Test de condición física:**

1- Flexión profunda: mide la flexibilidad global y extremidades corporales.
2- Test de cooper: mide la resistencia orgánica.
3- Abdominales 30": mide la potencia de los músculos abdominales.
4- Agilidad 6 x 9: mide la velocidad de acción y reacción del alumno (arranque y frenado).
5- Lanzamiento del balón medicinal: mide la potencia muscular general y de brazos.
6- Salto horizontal: mide potencia de musculatura extensora de miembros inferiores.
7- Carrera de velocidad 40 mts: mide la velocidad de aceleración.

Nota: todos los niveles y se realiza por medio informático con baremos según nivel del curso y sexo.

2- **Test de habilidades deportivas**, observación en el desarrollo de las prácticas y nivel de habilidad del alumno en relación a los siguientes contenidos:

1º ESO: Baloncesto, voleibol, atletismo, habilidades gimnásticas.
2º ESO: Balonmano, fútbol sala, atletismo, rugby, habilidades gimnásticas.
3º ESO: Baloncesto, rugby, béisbol, habilidades gimnásticas, atletismo y voleibol.
4º ESO: Condición física, expresión corporal, acrosport, fútbol sala,, badminton, atletismo

.

3- Expresión corporal:

1- Representación de una skecht u obra corta.
2- Demostración práctica de los pasos básicos y figuras aprendidas en clase (modalidades de bailes, con calificación de apto o no apto).
3- Presentación grupal de una coreografía grupal con música.
4- Presentación individual o grupal dirigiendo una clase sobre un tema o modalidad propuesta.

Nota: todos los niveles según los contenidos dado por el profesor.

C) ACTITUDINAL

Cuaderno de observación del profesor donde apunta todos los acontecimientos relevantes de cada alumno, sobre contenidos procedimentales y actitudinales como son: puntualidad, asistencia, ropa deportiva, higiene (aseo o ducha), participación, grado de interés, etc.

Escalas de observación diaria de cada uno de los alumnos sobre los diferentes hábitos y actitudes que exponemos en cada unidad didáctica.

PLAN DE RECUPERACIÓN DE LAS EVALUACIONES SUSPENSAS EN EL CURSO ACTUAL

RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES
La recuperación de la evaluación del trimestre anterior podrá realizarse comunicando al profesor con suficiente tiempo de antelación, anunciado o pactando con el alumno el día y la hora de recuperación de todos aquellos alumnos que lo deseen.
RECUPERACIÓN EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE 2ª de E.S.O:

El alumno/a de 2º de la E. S. O. que ha obtenido la calificación de INSUFICIENTE, por no haber superado alguno o ninguno de los objetivos procedimentales, conceptuales y actitudinales reflejados en la programación anual de

área.

Para obtener el APROBADO en la asignatura deberá superar, en la convocatoria extraordinaria de Septiembre, las pruebas y/o trabajos, que a continuación estén MARCADOS CON UNA X:

En caso de no entregar y/o hacer las pruebas teóricas que correspondan, no se realizará la parte práctica a posteriori.

PRUEBAS TEÓRICAS (examen tipo test y/o preguntas cortas)

ad física y salud (I)
ad física y salud (II).
pacidades físicas: La resistencia y la salud.
pacidades físicas: La fuerza y la salud.
( ) Las capacidades físicas: La flexibilidad y la salud.
( ) Atletismo.
( ) Gimnasia artística.
( ) Balonmano.
( ) Fútbol sala.
( ) Expresión corporal

TRABAJOS ESCRITOS A MANO (importante la presentación), que tratarán sobre el reglamento, habilidades y sistemas de juego de los deportes:

( ) Balonmano.
( ) Fútbol sala.
( ) Béisbol y o rugby.
( ) Indíaca
( ) Expresión corporal: bailes latinos

PRUEBAS PRÁCTICAS (imprescindible llevar indumentaria deportiva correcta), sobre los siguientes temas:
( ) Ejecutar un calentamiento general de aproximadamente 5 minutos de duración.
( ) Realizar una carrera continua de 8 minutos de duración.
( ) Realización de equilibrios y voltereta adelante agrupada.
( ) Ejercicios de bote y lanzamientos de balonmano.
( ) Realizar abdominales durante 30 segundos.
( ) Realizar un esquema musical durante más de 1 minuto 30 segundos. Tema y movimientos libres.
( ) Ejercicios de pase, conducción y lanzamiento en fútbol sala.