

2º ESO EDUCACIÓN FÍSICA

Se impartirán, previsiblemente, las siguientes unidades de planificación:

UNIDAD 1.- CONDICIÓN FÍSICA: CROSSFIT. DESCRIPCIÓN DE EJERCICIOS. MUSCULATURA DEL CORE

UNIDAD 2.- JUEGOS ALTERNATIVOS: COLPBOL, PINFUVOTE, MATAR, ULTIMATE, BÉISBOL

UNIDAD 3.- BALONCESTO

UNIDAD 4.- SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA: ACTIVIDADES FÍSICAS SALUDABLES. TRATAMIENTO DE LAS AGUJETAS

UNIDAD 5.- AUTOCONSTRUCCIÓN DE MATERIALES RECICLADOS: YOGUR BALL Y MALABARES.

UNIDAD 6.- VOLEIBOL

UNIDAD 7- ACROSPORT

UNIDAD 8.- CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

UNIDAD 9.- LA RESPIRACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

UNIDAD 10: ACTITUDES POSITIVAS Y NEGATIVAS HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA

UNIDAD 11: EXPRESIÓN CORPORAL: LENGUAJE NO VERBAL

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Los que se recogen en la Programación, atendiendo a la legislación vigente:

REAL DECRETO 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria (BOE 76, de 30/03/2022).

Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y a las diferencias individuales, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre las diferentes etapas educativas.



COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	UNIDAD ASOCIADA
<p><i>1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</i></p> <p><i>CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4.</i></p>	<p>1.1. Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física, orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial, aplicando con autonomía instrumentos de autoevaluación para ello y haciendo uso de recursos digitales respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás..</p>	<p>EFI.2.A.1.1. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales EFI.2.A.1.5. Pautas para tratar dolor muscular de origen retardado. EFI.2.A.1.6. Características de las actividades físicas saludables EFI.2.B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física EFI.2.B.5. Uso de internet y herramientas de búsqueda relacionadas con la AF</p>	1,4,8
	<p>1.2. Comenzar a incorporar procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p>	<p>EFI.2.A.1.1. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. EFI.2.A.1.2. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos EFI.2.A.1.3. Educación postural, respiración y relajación EFI.2.A.1.4. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. EFI.2.B.2. La higiene como elemento imprescindible en la actividad física</p>	1,4,8,9
	<p>1.3. Identificar y adoptar de manera responsable y de manera autónoma medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, en diferentes contextos y situaciones motrices, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p>	<p>EFI.2.A.1.5. Pautas para tratar dolor muscular de origen retardado. EFI.2.B.7.1. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro. EFI.2.B.7.2. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de la AF. EFI.2.B.7.3. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar)</p>	4,7
	<p>1.4. Identificar y actuar antes situaciones relacionadas con accidentes derivados de la práctica de actividad física de acuerdo a los protocolos de intervención, aplicando medidas básicas de primeros auxilios en diferentes contextos y ante diferentes tipos de lesiones.</p>	<p>EFI.2.B.7.2. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de AF. EFI.2.B.7.3. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).</p>	7
	<p>1.5. Analizar y valorar críticamente la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, en diferentes contextos y situaciones, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción en el entorno escolar y en las actividades de su vida cotidiana, haciendo uso para ello de herramientas informáticas..</p>	<p>EFI.2.A.3.2. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la AF derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. EFI.2.A.3.3. Trastornos alimenticios asociados a la prácticas de la AF y deporte EFI.1.B.4. Herramientas digitales para la gestión de actividad física.</p>	10
	<p>1.6. Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</p>	<p>EFI.2.B.4. Herramientas digitales para la gestión de actividad física. EFI.2.B.5. Uso de internet y herramientas de búsqueda relacionadas con la AF EFI.2.B.6. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.</p>	1

<p><i>2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</i></p> <p>CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.</p>	<p>2.1. Desarrollar proyectos motores sencillos de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, utilizando con apoyo ocasional estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, reconociendo y desarrollando así actitudes de superación, crecimiento y resiliencia..</p>	<p>EFI.2.A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. EFI.2.B.1. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales para la EF EFI.2.B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.. EFI.2.C.1.1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de las actividades, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla la acción motriz. EFI.2.C.1.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción en situaciones cooperativas. EFI.2.C.1.3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. EFI.2.C.1.4. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. EFI.2.C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil y aplicación de estrategias. EFI.2.C.4.1. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en AF y deportivas. EFI.2.D.1.1. El estrés en situaciones motrices. EFI.2.D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. EFI.2.D.1.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. EFI.2.D.1.4. Reconocimiento y concienciación emocional.</p>	<p>1,2,3,6,7,11</p>
	<p>2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o compañera y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.</p>	<p>EFI.2.C.1.1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de las actividades, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla la acción motriz. EFI.2.C.1.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción en situaciones cooperativas. EFI.2.C.1.3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. EFI.2.C.1.4. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. EFI.2.C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil y aplicación de estrategias. EFI.2.C.4.1. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en AF y deportivas. EFI.1.C.5.1. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individual como en grupo.</p>	<p>2,3,6</p>
	<p>2.3. Evidenciar cierto grado de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas con apoyo ocasional en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p>	<p>EFI.2.C.1.1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de las actividades, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla la acción motriz. EFI.2.C.2.1. Esquema corporal: Integración de aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas. EFI.2.C.3.1 Capacidades condicionales: desarrollo de las CFB orientadas a la salud EFI.2.C.4.1. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en AF y deportivas.</p>	<p>1,2,4,8</p>

<p>3. <i>Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</i></p> <p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.</p>	<p>3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros..</p>	<p>EFI.2.A.3.2. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la AF derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. EFI.2.D.1.1. El estrés en situaciones motrices. EFI.2.D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. EFI.2.D.1.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. EFI.2.D.1.4. Reconocimiento y concienciación emocional. EFI.2.D.2.2. Respeto a las reglas del juego como elemento de integración social. EFI.2.D.2.3. Funciones del arbitraje deportivo. EFI.2.D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBifóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p>	<p>2,3,6,7,10,</p>
	<p>3.2. Cooperar en la práctica de diferentes producciones motrices, especialmente a través de juegos y deportes no convencionales, para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p>	<p>EFI.2.D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. EFI.2.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.</p>	<p>1,2,7</p>
	<p>3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia.</p>	<p>EFI.2.A.2.1. Salud social: Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. EFI.2.D.1.4. Reconocimiento y concienciación emocional. EFI.2.D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo. EFI.1.D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBifóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p>	<p>2,3,6,10</p>
<p>4. <i>Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.</i></p> <p>CP3, CD3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CEEC4.</p>	<p>4.1. Practicar y apreciar las manifestaciones artístico-expresivas de Andalucía, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</p>	<p>EFI.2.E.1.1. Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. EFI.2.E.1.2. Técnicas de interpretación. EFI.2.E.2.1. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. El flamenco. EFI.2.A.2.1. Salud social: Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</p>	<p>7,11</p>
	<p>4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados a dichas manifestaciones.</p>	<p>EFI.2.D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBifóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. EFI.2.E.3.1. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, y otras). EFI.2.3.2. Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</p>	<p>1,2,3,6,7</p>
	<p>4.3. Utilizar intencionalmente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, prestando especial atención a la educación socio-afectiva y desde una perspectiva crítica y creativa.</p>	<p>EFI.2.C.2.1. Esquema corporal: Integración de aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas. EFI.1.C.5.1. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individual como en grupo. EFI.2.D.1.4. Reconocimiento y concienciación emocional. EFI.2.E.3.1. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, y otras). EFI.2.3.2. Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</p>	<p>7,11</p>

<p>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano, reconociendo la importancia de preservar el entorno natural de Andalucía.</p> <p>STEM5, CD1, CD2, CC4, CE1, CE3.</p>	<p>5.1 Participar en actividades físico-deportivas más complejas en entornos naturales de Andalucía, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando con ayuda el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica..</p>	<p>EFI.2.F.1. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales reciclados para la práctica motriz. EFI.2.F.2. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de la actividad física en entornos urbanos y naturales de la red de espacios protegidos andaluces. EFI.2.F.3. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano. EFI.2.F.4. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p>	5
	<p>5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, seleccionando y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas establecidas con ayuda.</p>	<p>EFI.2.F.1. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales reciclados para la práctica motriz. EFI.2.F.2. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de la actividad física en entornos urbanos y naturales de la red de espacios protegidos andaluces. EFI.2.F.3. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano. EFI.2.F.4. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p>	5

SABERES BÁSICOS:

- Bloque A. Vida activa y saludable
- Bloque B. Organización y gestión de la actividad física
- Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices
- Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices
- Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz
- Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

CALIFICACIÓN FINAL EN EVALUACIÓN ORDINARIA DE JUNIO:

La calificación ha de ser establecida tomando como referencia la superación de las competencias específicas de la materia. Para ello, se tendrán como referentes los criterios de evaluación, a través de los cuales se valorará el grado de consecución de las competencias específicas. Debido al carácter formativo y continuo de la evaluación se irán realizando actividades y pruebas de refuerzo de todos aquellos criterios que el alumnado no consiga superar.

RECUPERACIÓN DE LA MATERIA DEL CURSO ANTERIOR

En su caso: Informe favorable del profesor del curso en que se encuentre (30%). Un trabajo sobre los contenidos impartidos el curso anterior (70%).