

An impressionistic painting of a mountain path. In the foreground, a man and a woman are walking away from the viewer on a dirt path. The man is wearing a brown coat and a hat, and the woman is wearing a brown dress. A dog is walking ahead of them. The path leads up a hillside towards a village built on a steep slope. The painting uses a warm color palette of yellows, oranges, and browns, with visible brushstrokes and a soft, hazy atmosphere.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROGRAMACIÓN DE PRIMER CICLO DE LA ESO
SEGUNDO ESO
CURSO 2022-2023

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	3
2. OBJETIVOS GENERALES	4
2.1. OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA	4
2.2 .OBJETIVOS GENERALES DE ÁREA	5
2.3 COMPETENCIAS GENERALES	5
2.4 COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	6
3. PROGRAMACIÓN POR MATERAS Y NIVELES	7
3.1 PROGRAMACIÓN 2º ESO	7
PUNTO DE PARTIDA	
3.1.1 CONTENIDOS	7
3.1.2 METODOLOGÍA	9
3.1.3 TEMPORALIZACIÓN	11
3.1.4 CRITERIOS DE EVALUACIÓN	12
3.2 ESTÁNDARES Y PONDERACIÓN DE LOS MISMOS POR CURSO	18

1. INTRODUCCIÓN

FINALIDADES DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Las orientaciones hacia las que deben dirigirse las acciones educativas se fundamentarán en una intervención didáctica que fomente:

- una educación en el cuidado del cuerpo y de la salud,
- una educación que fomente la mejora corporal y de la forma física y,
- una educación que favorezca la utilización constructiva del ocio mediante la práctica de actividades recreativas y deportivas individuales y colectivas.

Intentaremos responder en todo momento a los intereses de nuestros alumnos a través de una metodología comprensiva en la que los alumnos sean conocedores en todo momento de la finalidad que se pretende con cada actividad y de los beneficios motores y de salud que conlleva la práctica de dichas actividades.

Los contenidos serán tratados de forma conjunta para que el alumno/a vincule la práctica continuada de actividades físicas a una escala de valores, actitudes y normas y al conocimiento de los efectos que ésta tiene sobre su desarrollo personal. Los contenidos conceptuales serán reforzados a través de videos, trabajos y fichas descriptivas o apuntes que irán conformando el cuaderno del alumno.

En función de todo esto, el Departamento de Educación Física se propone desarrollar las siguientes capacidades en el alumnado a través de los siguientes objetivos:

1. Generar la creación y el desarrollo de unos hábitos físico-deportivos mínimos, así como despertar en los alumnos/as el interés por practicar algún deporte o actividad física fuera del horario escolar.
2. Fomentar la práctica de actividad física de forma segura y saludable, respetando unas normas mínimas de higiene, realizando un calentamiento adecuado como preparación para esfuerzos más intensos, respetando los principios del entrenamiento (continuidad, progresión, multilateralidad, especificidad...), cuidando su postura corporal en cada actividad...
3. Desarrollar la adopción de unos hábitos higiénicos personales antes, durante y después de cada actividad para proteger la salud y mejorar la convivencia.
4. Favorecer la creación de actitudes de compañerismo y respeto entre todos los alumnos/as, mediante el empleo constructivo del juego y del ejercicio físico, haciendo primar la deportividad y la tolerancia sobre el afán competitivo.
5. Fomentar el respeto y el cuidado del material y las instalaciones, haciendo partícipes a todos de la necesidad de su conservación y mejora.

2. OBJETIVOS GENERALES

2.1.OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA

En el Decreto 40/2015, la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan:

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

2.2.OBJETIVOS GENERALES DE MATERIA

El Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, la Educación Secundaria Obligatoria, no contempla objetivos de materia, nosotros proponemos los siguientes:

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y valorar los efectos que la práctica habitual y sistemática tiene en la mejora de las condiciones de salud y calidad de vida.
2. Planificar y desarrollar actividades físicas, con una actitud de autoexigencia, para mejorar el dominio y control corporal, el rendimiento motor, las técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.
3. Conocer y participar en actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
4. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.
5. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa. Practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
6. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
7. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.
8. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, y la lectura como fuente de consulta y como recurso de apoyo para el logro de los aprendizajes.

2.3 COMPETENCIAS GENERALES

El Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, establece que las competencias clave del currículo serán las siguientes:

- a) Comunicación lingüística.
- b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- c) Competencia digital.
- d) Aprender a aprender.
- e) Competencias sociales y cívicas.
- f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- g) Conciencia y expresiones culturales.

Para una adquisición eficaz de las competencias clave y su integración efectiva en el currículo, deberán diseñarse actividades de aprendizaje integradas que permitan al alumnado avanzar hacia los resultados de aprendizaje de más de una competencia clave al mismo tiempo.

Se potenciará el desarrollo de las competencias clave siguientes: Comunicación lingüística, Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

La metodología didáctica debe plantearse desde el enfoque competencial de los aprendizajes. Para la introducción de las competencias clave en la práctica docente, la evaluación tendrá un papel destacado como proceso de valoración y medida que sirve para controlar y mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje.

2.4. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

A través de nuestra materia, el alumnado desarrolla los conocimientos, procedimientos y actitudes que definen la competencia básica relativa al “conocimiento y la interacción con el mundo que le rodea” pues a través de la interacción del cuerpo con el entorno se desarrollan hábitos saludables y de defensa del medio y se alcanza el bienestar físico, mental y social. Es a través del movimiento corporal como la persona explora el mundo que le rodea y su propio cuerpo, conserva y mejora la salud y el estado físico, previene enfermedades y disfunciones.

Tiene también la Educación física un papel relevante en el desarrollo de la “competencia social y ciudadana”. Las actividades físicas y deportivas son una herramienta eficaz y atractiva para facilitar la integración, fomentar el respeto, la cooperación, la igualdad, el trabajo en equipo y aprender a respetar las normas y reglamentos.

Además desarrolla otras competencias como la “autonomía e iniciativa personal” a la hora bien de planificar y llevar a cabo actividades deportivo-recreativas individuales o colectivas de ocio, bien de planificar su propia mejora de la condición física. Además nuestra materia posibilita el enfrentamiento del alumno ante situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo; la “competencia cultural y artística” mediante el reconocimiento y la valoración de las manifestaciones culturales de la

motricidad humana, tales como la expresión corporal, la práctica y la asistencia como espectador de los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza como parte del patrimonio cultural de los diferentes pueblos. En otro sentido, nuestra materia también está comprometida con la adquisición de una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen; la “competencia de aprender a aprender” como herramienta para regular su propio aprendizaje y práctica de actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas; la “competencia en comunicación lingüística” ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico; la “competencia matemática” a través del uso de las habilidades numéricas y de medida aplicadas al control del tiempo y el espacio, así como para el control de la mejora de su propia condición física con la recogida de datos y reflejo de los mismos en tablas y gráficos que reflejen el progreso del trabajo realizado; y por último, la “competencia emocional” como un medio para liberar tensiones y de abordar situaciones con espíritu de autosuperación, perseverancia en el esfuerzo.

3. PROGRAMACIÓN POR NIVELES

3.1. PROGRAMACIÓN 2ºESO

Punto de partida

Ante la situación excepcional vivida en el último trimestre del curso anterior, debemos determinar el grado de consolidación de los aprendizajes esenciales. Para ello, debemos partir de las mejoras propuestas en la memoria del curso anterior, como del análisis de los resultados obtenidos en el curso anterior y la toma de decisiones propuestas para el curso actual.

Debemos tener en cuenta que el currículo de la materia es circular, en el cual la gran mayoría de los contenidos de un curso, en cierta manera, se repiten y amplían el curso siguiente.

Es por ello, que debemos hacer hincapié en aquellos contenidos que no se pudieron desarrollar en su totalidad en el curso anterior, repasando y consolidando el aprendizaje de los mismos.

i. CONTENIDOS

Los contenidos se exponen a continuación, destacando en negrita los contenidos mínimos exigibles.

Bloque 1. Condición física y salud

Requisitos de una actividad física saludable.

Características y clasificación de las distintas capacidades físicas básicas.

Efectos de su desarrollo sobre el organismo.

Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas.

Toma de contacto con los conceptos de volumen, intensidad y descanso.
La frecuencia cardiaca como medio de control del esfuerzo. Utilización de la propia frecuencia cardiaca como criterio para identificar y mantenerse en determinadas zonas de intensidad de actividad física.
Estructura y función de los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física.
Fundamentos de una dieta equilibrada.
Pirámide de alimentación y tipos de alimentos.
Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).
Reflexión sobre los efectos que determinados hábitos tienen sobre la salud.

Bloque 2. Juegos y deportes

Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.
Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.
Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición.
Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación- oposición diferente a la realizada el año anterior.
Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas.
Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y, según casos, grupales de las modalidades seleccionadas en situaciones de práctica.
Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.
Investigación y práctica de juegos y deportes tradicionales y autóctonos prestando especial atención a los de Castilla-La Mancha.

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural

El senderismo y la bicicleta de montaña como técnicas de progresión en el medio natural.
Familiarización con los aspectos básicos de al menos una de las técnicas de progresión en el medio natural a seleccionar entre el senderismo y la bicicleta de montaña.
Aplicación de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas durante el curso en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno próximo y en otros entornos.
Análisis de las posibilidades de utilización de formas saludables y sostenibles de transporte. Normas de circulación vial.
Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.
Realización de actividades que sensibilicen sobre la necesidad del uso adecuado y la conservación del medio natural.

Bloque 4. Expresión corporal y artística

Dimensiones de la expresión corporal: expresiva, comunicativa y creativa.
Manifestaciones artísticas.
Los bailes y las danzas como elementos de la expresión corporal y como manifestaciones de la cultura.
Exploración del ritmo en distintos estímulos sonoros y musicales y adaptación

del movimiento a músicas variadas.

Conocimiento y puesta en práctica de forma individual y colectiva de distintos tipos de bailes y danzas.

Representación corporal de emociones, sentimientos situaciones e ideas mediante el gesto, la postura y la acción motriz teniendo en cuenta los conceptos de espacio, tiempo e intensidad.

Trabajo de desarrollo de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal.

Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes

Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico- expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud. El deporte como fenómeno sociocultural.

Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.

Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y de la de sus compañeros y compañeras.

Normas de prevención de lesiones y de accidentes en la práctica de actividad física.

Procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más comunes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).

Calentamiento general y específico. Pautas para su correcta realización.

Puesta en práctica y recopilación de actividades para los distintos tipos de calentamiento y para la vuelta a la calma.

La respiración como medio de relajación. Práctica de actividades de relajación basadas en técnicas respiratorias.

-METODOLOGÍA (IGUAL TODA LA ETAPA)

La metodología responde al cómo plantearse la intervención en el aula para conseguir el desarrollo integral de las personas (humanización). El profesorado debe poseer un amplio bagaje de recursos (métodos, estilos, técnicas y estrategias) para conformar sus criterios metodológicos, elegidos en función del contexto y que deben impregnar y dar coherencia a todo el proceso educativo. Estos criterios, como parte del proceso, son susceptibles de ser planificados y evaluados.

El empleo del movimiento como eje vertebrador de la intervención en el aula, las peculiaridades de los recursos materiales a emplear y las dimensiones y características de los espacios didácticos, entre otras cosas, condicionan la elección de los recursos metodológicos en el área de EF y, a su vez, fomentan la creación de un clima especialmente pedagógico para la humanización. La *Pedagogía de la Aventura*, que responde a estas necesidades del profesorado y del alumnado, se va a erigir como el eje central de nuestra intervención educativa.

La Pedagogía de la Aventura

La característica principal de esta pedagogía es que el proceso de enseñanza-aprendizaje se convierte en un reto, tanto para el profesor como para el alumno/a. Un reto que pasa por la mejora de la calidad docente y que tiene como fin último la humanización del alumno. Por ello, en el proceso de mejora, no se puede dejar

de lado la interacción global entre el profesor y el alumno (cognitiva, motriz, afectiva, comunicativa, expresiva...), prestando especial atención a la creación de canales de comunicación afectivos entre el profesor y el alumno/a que favorezcan las relaciones interpersonales y la empatía entre ambos.

Vías metodológicas

Según la Pedagogía de la Aventura la intervención docente se orientará a la consecución de diversas capacidades del alumnado en distintos ámbitos, según los objetivos planteados. Para comprenderlo *Parra y Rovira* señalan tres vías claramente diferenciadas:

- Vía de la capacitación técnica (Escuelas deportivas): Centrada en el desarrollo de destrezas motrices y habilidades técnicas muy concretas.

- Vía de las sensaciones (Empresas): Cuyos objetivos se orientan a la experimentación de sensaciones placenteras a través de la actividad físico-deportiva.

- Vía educativa (Escuela): Centrada en el desarrollo de valores, normas y actitudes de respeto, colaboración, igualdad.

A través de este modelo pedagógico se pretende incidir en la aplicación de estas tres vías dentro del aula, profundizando en alguna de ellas según el contenido que se esté desarrollando y los objetivos a conseguir. Son vías permeables, que deben ser tratadas de forma equilibrada para favorecer la humanización/desarrollo integral del alumnado.

Vía Metodológica	Métodos de Enseñanza	Estilo de Enseñanza
Capacitación Técnica	Tradicionales	Instrucción directa
		Reproducción de modelos
		Mando directo
		Modificación del mando directo
		Asignación de tareas
		Enseñanza recíproca
Sensaciones	Cognitivos	Descubrimiento guiado
		Resolución de problemas
Educativa	Tradicionales/Cognitivos	Idem

Relaciones interpersonales

Toda la estructura (programación, unidad didáctica y sesión) se asienta sobre la base de las relaciones interpersonales que no quedan al azar, sino que se potencian. Las tareas de aprendizaje se clasifican en función de este criterio y se ponen en práctica adoptando el estilo de enseñanza más adecuado en cada momento. El fin es generar unos valores a través de la práctica.

Actividades

Las tareas se clasifican en actividades de confianza, de cooperación simple y compleja, de reto y resolución de problemas, de instinto o sensaciones y de asimilación y reflexión. Los estilos que van a predominar son la resolución de problemas, el descubrimiento guiado, la enseñanza en pequeños y grandes grupos y el mando directo modificado (cognitivos, socializadores, individualizadores y tradicionales). Los valores que se pretenden desarrollar y van asociados a la aplicación de las tareas por medio del estilo de enseñanza adecuado son la disponibilidad, la alegría, la capacidad de esfuerzo y decisión, la autoestima, la responsabilidad, el respeto a los demás y a uno mismo y la sabiduría (ver anexo). Con ello, el proceso de humanización culmina con la adquisición de competencia cognitiva, motriz, personal y social.

El proceso de humanización culmina con la adquisición de las siguientes capacidades:

- Reflexión: supone un mayor conocimiento de sí mismo y del proceso y resultado.
- Colaboración y cooperación en todos los ámbitos de su vida.
- Autonomía.
- Conciencia crítica e inquietudes de aprendizaje, para aplicarlas en su vida cotidiana.

-TEMPORALIZACIÓN

2ºESO

UNIDADES TRANSVERSALES: CALENTAMIENTO Y JUEGO LIMPIO

PRIMERA EVALUACIÓN:

- Condición Física II (15):
 - Resistencia
 - Fuerza
 - Flexibilidad
- Higiene postural II (2)
- Nutrición II (2)
- Primeros Auxilios II (2)

Examen (1)

SEGUNDA EVALUACIÓN:

- Ritmo y expresión (6)
- Iniciación a los deportes adversario I: Bádminton (8)
- Deportes alternativos (6)

Malabares

Examen(1)

Repaso (1)

TERCERA EVALUACIÓN:

-Deportes colectivos (15)

Futbol Sala

- M. natural (3)

Senderismo (3)

Examen (1)

Repaso (1)

ii. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN. INDICADORES. ANEXO I

Educación Física. 2º ESO	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 1. Condición física y salud	
1. 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.	1.1. Identifica las características que la actividad física debe cumplir para ser saludable.
	1.2. Distingue los tipos de cada una de las capacidades físicas básicas identificándolos en distintos tipos de actividad física.
	1.3. Conoce la estructura y la funcionalidad de los distintos sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.
	1.4. Utiliza su frecuencia cardiaca como medio para controlar su esfuerzo en la práctica de actividad física y mantenerse en su zona de actividad física saludable.
	1.5. Describe los aspectos básicos de una dieta equilibrada relacionándolos con una mejor calidad de vida.
	1.6. Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando una actitud crítica frente a los hábitos perjudiciales.
	1.7. Conoce principios de higiene postural aplicándolos en actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).
2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de su fuerza. Márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en .	2.1. Reconoce el estado de su condición física a través del tratamiento de los datos obtenidos de la aplicación de pruebas de valoración.
	2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.
	2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.
	2.4. Identifica los beneficios que la mejora de sus capacidades físicas tiene sobre su salud.

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 2. Juegos y deportes	
<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>1.1. Mejora los niveles de sus capacidades coordinativas con respecto a sus niveles previos.</p> <p>1.2. Conoce distintas manifestaciones lúdico-deportivas como parte del patrimonio cultural.</p> <p>1.3. Comprende la dinámica de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.</p> <p>1.4. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.</p> <p>1.5. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad consiguiendo el objetivo de la acción en situaciones sencillas de práctica.</p> <p>1.6. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas básicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.</p>
<p>2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.</p> <p>2.2. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta para la toma de decisiones en las situaciones de práctica.</p> <p>2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de</p> <p>2.4. Cooperación con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con intenciones tácticas básicas.</p> <p>2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.</p> <p>2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas valorando la adecuación de las soluciones aportadas y realizando ajustes en caso de que fuera necesario.</p>

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural	
1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.	1.1. Demuestra conocimientos sobre las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural.
	1.2. Utiliza con autonomía aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.
	1.3. Aplica con eficacia aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.
	1.4. Reconoce la necesidad del uso respetuoso del entorno natural mostrando compromiso por su conservación.

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 4. Expresión corporal y artística	
1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar emociones, sentimientos, situaciones e ideas.
	1.2. Combina los elementos de espacio, tiempo e intensidad y atiende a criterios de creatividad en la puesta en práctica de las manifestaciones expresivas.
	1.3. Identifica estructuras rítmicas en diferentes tipos de música y adapta su movimiento a las mismas.
	1.4. Conoce y pone en práctica distintos tipos de bailes o danzas.

Estándares de aprendizaje evaluables	
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes	
1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.
	1.2. Interacciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier tipo de discriminación o prejuicio.
	1.3. Colabora en las actividades grupales, asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
	1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.
2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1. Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de aprovechamiento en las clases.
	2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.
	2.3. Muestra actitudes de deportividad, tolerancia, cooperación y autocontrol en relación con la actividad física, tanto en el papel de participante como en el de espectador.
	2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.
	2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.
	2.6. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase.
3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.

físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.2. Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.
	3.3. Conoce y aplica los procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más frecuentes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diferencia los tipos de calentamiento reconociendo actividades para cada uno de ellos.
	4.2. Pone en práctica de forma autónoma calentamientos generales teniendo en cuenta pautas de correcta realización.
	4.3. Utiliza técnicas respiratorias como medio de relajación y de vuelta a la calma en la práctica de actividad física.
5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.
	5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.

En los aspectos generales de la programación (apartado de evaluación) también se recogen algunos puntos importantes a tener en cuenta para la evaluación y calificación de los alumnos/as:

- El modo de evaluación
- La evaluación del alumno
- La calificación del alumno
- Criterios de calificación
- Alumnos con incapacidad total o temporal para la práctica de EF
- Evaluación de la labor docente
- Evaluación del proceso de la acción didáctica.

3.2 ESTÁNDARES Y PONDERACIÓN DE LOS MISMOS POR CURSO

2ºESO

BLOQUE DE CONTENIDO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	COMPE-TENCIAS CLAVE	UNIDADES DIDÁCTICAS												Σ	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
B.C. I	1.1. (3,5)	1.1.1	CMCBCT								0,5					0,5	Ex. teórico
		1.1.2	CMCBCT								0,6					0,6	Ficha didáctica
		1.1.3	CMCBCT		0,4	0,4										0,8	Ex. teórico
		1.1.4	CMCBCT		0,4	0,4										0,8	Ficha didáctica
		1.1.5	CMCBCT				0,4									0,4	Ficha didáctica
		1.1.6	CMCBCT				0,4									0,4	Cuestionario
	1.2. (3,2)	1.2.1	CMCBCT		0,4	0,4										0,8	Ex. teórico
		1.2.2	SIEE	0,2	0,4	0,4										1	Test
1.2.3		CMCBCT	0,1	0,2	0,2										0,5	Test	
1.2.4		CMCBCT	0,1	0,4	0,4										0,9	Test	
B.C. II	2.1. (3,05)	2.1.1	SIEE						0,15		0,1		0,17	0,15		0,57	Ex. teórico
		2.1.2	CAA						0,15		0,1		0,17	0,15		0,57	Ex. teórico
		2.1.3	CAA						0,15		0,1		0,17	0,15		0,57	Prueba práctica
		2.1.4	SIEE						0,15		0,2		0,17	0,15		0,67	Ficha didáctica
		2.1.5	SIEE						0,15		0,2		0,17	0,15		0,67	Prueba práctica
	2.2. (3,05)	2.2.1	SIEE						0,15				0,17	0,15		0,47	Ex. teórico
		2.2.2	SIEE						0,15				0,17	0,15		0,47	Prueba práctica
		2.2.3	SIEE						0,15		0,2		0,17	0,15		0,5	Prueba práctica
		2.2.4	CSC						0,15		0,2		0,17	0,15		0,67	Prueba práctica
		2.2.5	CSC						0,15				0,17	0,15		0,47	Ficha didáctica
2.2.6	SIEE						0,15				0,17	0,15		0,47	Ex.teó/Pr. práct.		
B.C. III	3.1 (2,1)	3.1.1	CMCBCT											0,4	0,4	Ficha didáctica	
		3.1.2	CAA											0,5	0,5	Ex. teórico	
		3.1.3	SIEE											0,4	0,4	Prueba práctica	

		3.1.4	CSC												0,4	0,4	Cuestionario	
B.C.IV	4.1 (4)	4.1.1	SIEE					0,5				0,2	0,5				1,2	Coreografía
		4.1.2	CEC/CL					0,6				0,2	0,6				1,4	Coreografía
		4.1.3	CEC/CL					0,6				0,2	0,6				1,4	Cuestionario
B.C.V	5.1 (1,8)	5.1.1	CSC	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6	Ex. teórico
		5.1.2	CSC	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6	Lista de control
		5.1.3	CSC	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6	Lista de control
	5.2 (4,8)	5.2.1	CSC	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6	Lista de control
		5.2.2	CSC	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6	Lista de control	
		5.2.3	CSC	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6	Lista de control	
		5.2.4	CSC	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6	Cuestionario	
		5.2.5	CSC	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6	Ficha didáctica	
		5.2.6	CSC	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6	Lista de control	
		5.2.7	CSC	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6	Lista de control	
	5.2.8	CSC	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6	Lista de control		
	5.3 (1,8)	5.3.1	CSC	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6	Ex. teórico	
		5.3.2	SIEE	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6	Lista de control	
		5.3.3	CMCBCT								0,6					0,6	Ex teó/Pr. prác	
	5.4 (1,2)	5.4.1	SIEE	0,4													0,4	Prueba práctica
		5.4.2	SIEE	0,4			0,4										0,8	Lista de control
	5.5 (1,8)	5.5.1	CD	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6	Aula virtual. App/Kahoot/ Cuestionarios....	
5.5.2		CD	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6				
5.5.3		CD	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,6				
PESO POR UNIDAD				2,0	3,0	3,0	2,0	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	30		
EVALUACIONES POR CURSO				1ª EV				2ªEV				3ªEV			FINAL			
CALIFICACIÓN POR EVALUACIÓN				10				10				10			30/3			

ESTAS CALIFICACIONES SE VERÁN SOMETIDAS A EVALUACIÓN POR PARTE DEL DEPARTAMENTO DURANTE TODO ESTE CURSO ACADÉMICO POR SER EL PRIMER AÑO QUE SE UTILIZAN. DE ESTA FORMA PODRÁN HACERSE PEQUEÑAS MODIFICACIONES EN LAS PUNTUACIONES DE CADA ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE

En los aspectos generales de la programación (apartado de evaluación) también se recogen algunos puntos importantes a tener en cuenta para la evaluación y calificación de los alumnos/as:

- El modo de evaluación
- La evaluación del alumno
- La calificación del alumno
- Criterios de calificación
- Alumnos con incapacidad total o temporal para la práctica de EF
- Evaluación de la labor docente
- Evaluación del proceso de la acción didáctica