

EDUCACIÓN FÍSICA 2º ESO

ÍNDICE

1. OBJETIVOS.....	2
1.1 ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA	2
2. CONTENIDOS.....	3
2.1 SEGUNDO CURSO	3
3. TEMPORALIZACION.....	5
3.2 SECUENCIACIÓN	5
3.2.2 SEGUNDO DE ESO	5
3.2.2.1 PRIMER TRIMESTRE	5
3.2.2.2 SEGUNDO TRIMESTRE.....	6
3.2.2.3 TERCER TRIMESTRE.....	7
4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES8	
7.1 PRIMER CICLO (1º y 2º ESO).....	8
5. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN.....	11
8.1 PRIMERA EVALUACIÓN	11
8.2 SEGUNDA EVALUACIÓN.....	12
8.3 TERCERA EVALUACIÓN.....	13
6. PRUEBAS EXTRAORDINARIAS DE SUFICIENCIA.....	14

1. OBJETIVOS

1.1 ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA

1. Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que la práctica regular de la actividad física tiene para la salud individual y colectiva.
2. Practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Valorar el estado de sus capacidades físicas y habilidades específicas y planificar actividades que le permitan satisfacer sus necesidades.
4. Realizar tareas dirigidas a la mejora de la condición física y las condiciones de salud y calidad de vida, haciendo un tratamiento discriminado de cada capacidad.
5. Incrementar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento físico y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste dominio y control corporal.
6. Conocer y practicar modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situación de juego.
7. Participar con independencia del nivel de habilidad alcanzado en juegos y deportes (convencionales, recreativos y populares) colaborando en la organización de campeonatos, valorando los aspectos de relación que fomentan y mostrando actitudes de tolerancia y deportividad.
8. Diseñar y realizar actividades físico – deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.
9. Realizar actividades deportivas y recreativas con un nivel de autonomía aceptable en su ejecución.
10. Conocer y utilizar técnicas básicas de relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y/o en la práctica físico – deportiva.
11. Valorar, diseñar y practicar actividades rítmicas con una base musical como medio de comunicación y expresión.

2. CONTENIDOS

2.1 SEGUNDO CURSO

1. Actividades individuales en medio estable:
 - a) Habilidades gimnásticas y acrobáticas
 - b) Saltos, giros, equilibrios volteos; ajuste de las habilidades a los modelos técnicos básicos.
 - c) Descripción de los movimientos y capacidades motrices implicadas.
 - d) Formas de evaluar el nivel técnico en las habilidades específicas de las actividades gimnásticas y acrobáticas
 - e) Aspectos preventivos de las actividades gimnásticas y acrobáticas: calentamiento específico, ayudas, ajuste de las actividades al nivel de habilidad.
 - f) Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes.
2. Actividades de adversario: lucha
 - a) Elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de la lucha. Agarres desequilibrios, caídas, reequilibrios.
 - b) Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades de lucha.
 - c) Autocontrol ante las situaciones de contacto físico.
 - d) 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.
3. Actividades de colaboración-oposición: fútbol
 - a) Habilidades específicas del fútbol. Modelos técnicos y adaptación a las características propias.
 - b) Dinámica interna, aplicación de las habilidades para cumplir los principios estratégicos del fútbol. Capacidades implicadas
 - c) Estímulos relevantes que en el fútbol condicionan la conducta motriz. Situación de jugadores, balón y portería, espacios de juego.

- d) La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos.
4. Actividades en medio no estable:
- a) Trepa y recorridos horizontales de escalada. Capacidades implicadas. Medidas de seguridad y control de riesgos.
 - b) Nudos; realización y procedimientos de verificación de la seguridad,
 - c) Instalaciones urbanas y entornos naturales para las actividades de trepa y escalada; conductas de cuidado del entorno que se utiliza.
5. Actividades artístico expresivas: acrossport
- a) Calidades de movimiento y expresividad.
 - b) Significados de los gestos en el lenguaje no verbal.
6. Salud:
- a) Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas seleccionadas
 - b) 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.
 - c) Los niveles saludables en los factores de la condición física.
 - d) Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas
 - e) Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación en función de la actividad principal.
7. La respiración. Tipos y combinación de la respiración con la actividad física y con la relajación

3. TEMPORALIZACIÓN

3.2 SECUENCIACIÓN

3.2.2 SEGUNDO DE ESO

3.2.2.1 PRIMER TRIMESTRE

Unidad didáctica: Acondicionamiento General y Atletismo II.

1ª SEMANA: Presentación y toma de contacto con los alumnos

2ª SEMANA: Explicación y práctica de un calentamiento (1ª y 2ª sesión).

3ª SEMANA: Mejora de la condición física. Desarrollo de las cualidades físicas básicas. Desarrollo de la fuerza, elasticidad, velocidad de reacción y agilidad mediante juegos (3ª y 4ª sesión).

4ª SEMANA: Mejora de la condición física. Desarrollo de la resistencia aeróbica, utilizando para ello juegos de carreras (5ª y 6ª sesión). *Circuitos adaptados.*

5ª SEMANA: Mejora de la condición física. Continuación del trabajo de fortalecimiento de la musculatura de sostén. Concienciación de una adecuada postura corporal correcta. Trabajo de tono muscular abdominal y flexibilización lumbar (7ª y 8ª sesión).

6ª SEMANA: Atletismo II. *Técnica de la Marcha y la Carrera*: Coordinación Piernas-brazos, contacto pie-suelo, apoyo, impulsión (9ª y 10ª sesión).

7ª SEMANA: Atletismo II. Iniciación a la *técnica de relevos corta*. Sesiones de cuestas y velocidad (11ª y 12ª sesión). *Vallas* continuación.

8ª SEMANA: Atletismo II. Entrega y recepción del testigo en situación real de carrera por parejas. Sesión de circuitos adaptados e individualizados al nivel del grupo y de cada alumno (13ª y 14ª sesión).

9ª SEMANA: Atletismo II. *Lanzamiento de Jabalina* con jabalinas de iniciación, (15ª y 16ª sesión).

10ª SEMANA: Exámenes teóricos (17ª y 18ª sesión).

11ª SEMANA: Examen práctico de atletismo I (19ª y 20ª sesión).

3.2.2.2 SEGUNDO TRIMESTRE

Unidad didáctica: Gimnasia deportiva II, Baloncesto II, y Acroesport II.

1ª SEMANA: Gimnasia deportiva II y Acroesport. Recuerdo de los elementos trabajados en el curso anterior (1ª y 2ª sesión).

2ª SEMANA: Gimnasia deportiva II. Recuerdo de los elementos trabajados en el curso anterior. Iniciación a la rondada y rueda lateral. Ejercicios en Acroesport que impliquen equilibrios (3ª y 4ª sesión).

3ª SEMANA: Gimnasia deportiva II. Combinaciones de varios de los elementos anteriormente explicados y practicados. Continuación de salto con minitramp. Combinación de elementos después del salto (5ª y 6ª sesión). Acroesport, ejercicios en grupos de tres con equilibrios invertidos.

4ª SEMANA: Coordinación dinámica general, ejercicios sencillos con los aparatos, potro y plinto. Explicación y puesta en práctica de medidas de seguridad en la ejecución de los distintos elementos (7ª y 8ª sesión).

5ª SEMANA: Sesión de aeróbic con combinaciones sencillas (9ª y 10ª sesión).

6ª SEMANA: Iniciación a alguna danza colectiva. Sesión de ejercicios de control corporal y comunicación gestual (11ª y 12ª sesión).

6ª SEMANA: Baloncesto II. Exposición teórica de los contenidos a trabajar. Manejo de balón, desplazamientos, posición básica y parada en uno y dos tiempos. Explicación teórica del reglamento, basándonos en los aspectos técnicos trabajados. Estas explicaciones se darán en todas las sesiones. (13ª y 14ª sesión).

7ª SEMANA: Baloncesto II. Pase de pecho con dos manos. Pase picado con dos manos. Bote de avance y de protección (15ª y 16ª sesión).

8ª SEMANA: Baloncesto II. Mecánica de tiro, entrada a canasta por la derecha e izquierda normal (17ª y 18ª sesión).

9ª SEMANA: Baloncesto II. Cambio de mano por delante, cambio de dirección, ruedas, en las que se trabajen ambos aspectos (19ª y 20ª sesión).

10ª SEMANA: Baloncesto II. Ruedas de entradas a canasta por la derecha e izquierda en las que intervenga el bote, pases y rebotes (21ª y 22ª sesión).

12ª SEMANA: Examen de gimnasia deportiva I y acroesport y evaluación de la implicación en la experimentación de las actividades de danza y expresión (23ª y 24ª sesión).

12ª SEMANA: Examen práctico de baloncesto (25ª y 26ª) sesión.

3.2.2.3 TERCER TRIMESTRE

Unidad didáctica: Hockey I y Bádminon I.

1ª SEMANA: Hockey I. Explicación teórica de las reglas básicas del hockey y su adaptación a las sesiones que nosotros vamos a desarrollar (1ª y 2ª sesión).

2ª SEMANA: Hockey I. Diferentes ejercicios y circuitos de conducción de la pelota con el stick. Desarrollo y práctica de distintos pases y recepciones (3ª y 4ª sesión).

3ª SEMANA: Hockey I. Diferentes ejercicios y circuitos de conducción de la pelota con el stick. Desarrollo y práctica de distintos pases y recepciones. Situaciones de superioridad, 3 x 1, 4 x 2 (5ª y 6ª sesión).

4ª SEMANA: Hockey I. Planteamiento de situaciones de igualdad numérica, 1x1, 2x2, 3x3 y 4x4 (7ª y 8ª sesión).

5ª SEMANA: Bádminon I. Conocimiento de los aspectos reglamentarios básicos, así como los gestos técnicos a trabajar. Empuñadura de drive. Control del volante y juegos para el dominio de la raqueta y el volante (9ª y 10ª sesión).

6ª SEMANA: Bádminon I. Empuñadura de revés, servicio de drive y revés y golpeo del volante de drive o revés. Despeje de drive. Partidos 1x1 (11ª y 12ª sesión).

7ª SEMANA: Bádminon I. Drope y dejada. Partidos de 1x1 y 2x2 (13ª y 14ª sesión).

8ª SEMANA: Palas. Empuñadura con ambas manos y ejercicios de control de la pelota (15ª y 16ª sesión).

9ª SEMANA: Saques y toques del derecho y del revés. Situaciones de juego. Partidos de 1x1 y 2x2 (17ª y 18ª sesión)

10ª SEMANA: Examen de bádminton y palas (19ª y 20ª sesión).

4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

4.1 PRIMER CICLO (1º y 2º ESO)

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.

1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.

1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.

2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.

2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.

2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.

3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de

defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.

3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

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.

4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.

4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.

4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva

4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para 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.

5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.

6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos

realizados.

6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.

7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico deportivas.

8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico deportivas.

8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

10. 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.

10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos

digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

5. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

5.1 PRIMERA EVALUACIÓN

Los procedimientos de evaluación en este primer trimestre, son similares para todos los niveles, dado que en todos ellos se trabaja el acondicionamiento físico, por una parte, y por otra las distintas especialidades atléticas, eso sí, distribuidas por niveles siguiendo criterios pedagógicos. Por tanto, los alumnos deberán superar convenientemente, además de los aspectos derivados de su actitud y los conocimientos básicos del reglamento y la técnica de las distintas especialidades, una serie de test, ya especificados en el apartado correspondiente a la temporalización de los contenidos, y cuyo baremo figura al final de esta programación (Anexo IV).

La distribución quedaría tal y como se aprecia en el siguiente cuadro:

ESPECIALIDAD	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH
RELEVO LARGO	X				
MARCHA	X				
RELEVO CORTO		X			
VALLAS		X			
TÉCNICA SALIDAS			X		
LANZ. PESO			X		
ALTURA				X	X
LANZ. MARTILLO				X	X
400 mv					X
LANZ. DISCO				X	X
PERTIGA			X		

LONGITUD			X		
TRIPLE SALTO				X	

Mención aparte requiere el tratamiento que se le da a uno de los test de condición física, ya indicados anteriormente, concretamente el de **resistencia**. Lo consideramos el más importante pues nos refleja la implicación del alumno en la asignatura, en gran medida. Por supuesto a expensas de que no exista ningún problema fisiológico que afecte al rendimiento. Hecha esta aclaración y dado que no esta entre nuestras funciones como educadores que somos la búsqueda del alto rendimiento les proponemos a nuestros alumnos la doble opción de elegir entre una prueba de **carrera continua** o bien, si así lo desean, optar por una prueba cronometrada de **1000 metros**. La decisión vendrá dada por el trabajo de introspección personal que hace cada uno de los alumnos durante las sesiones de trabajo semanales y la misma requiere de su implicación en la asignatura para que se lleve a cabo con criterios lógicos, educativos y fruto del trabajo, que se les exhorta a que sea continuado durante todo el trimestre. En el primer caso estamos ante una prueba asequible, pero que solo les proporciona un **cinco** y en el segundo ante una prueba de gran dureza que les puede proporcionar la máxima nota, pero también la mínima, si no han sido capaces durante la evaluación de alcanzar un conocimiento, aunque sea somero, de su propias capacidades y limitaciones, esto es, han alcanzado a conocerse un poco más. Se han educado.

5.2 SEGUNDA EVALUACIÓN

Con carácter genérico, al igual que en la primera evaluación, a todos los niveles se les impartirá una unidad didáctica de coordinación dinámico general, que se concreta en la gimnasia deportiva, la cual se alternará con el correspondiente deporte colectivo. Por tanto, en todos los niveles, se tendrá que demostrar, por una parte, la adquisición de los patrones motores necesarios para superar con éxito los aparatos gimnásticos así, como los ejercicios de suelo (50% de la nota procedimental) y, por otra, demostrar que poseen los conocimientos básicos, acerca de las reglas y técnicas elementales de los diferentes deportes (el otro 50%).

Gimnasia Deportiva

Se les hará media entre 6 notas; 3 para los aparatos (Plinto, Potro y Minitramp) y 3 para suelo (Equilibrios, Volteretas y todas las posibles Combinaciones de las anteriores, a su elección de un amplio abanico de posibilidades que se le ofrece al objeto de promover la autoevaluación, la autorresponsabilidad y el pensamiento creador).

Deportes colectivos: Bádminton (2º ESO)

- Control adecuado del Volante (autopases, recogida del volante y control del mismo)
- Se les valorará su capacidad de respuesta en situación real de juego.
- Técnicas de saque, drop, dejadas, remate, ...

5.3 TERCERA EVALUACIÓN

Deportes colectivos: Hockey y Baloncesto (2º ESO)

Hockey:

Completar un circuito en el que tienen que utilizar las siguientes técnicas:

- Conducción y control.
- Pase.
- Lanzamiento.
- Regates Básicos.

Dicho circuito constará de 4 partes, cada una de las cuales proporcionará dos puntos. Se otorgarán dos puntos más por velocidad en su ejecución. Asimismo, se ofrecerán dos oportunidades.

Baloncesto:

- Entrada a canasta.
- Técnica correcta de tiro a canasta.
- Cambios de dirección pivotando, por detrás y previa finta.
- Bloqueo básico.

Examen teórico sobre los contenidos vistos

6. PRUEBAS EXTRAORDINARIAS DE SUFICIENCIA

Han quedado especificadas en “CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y EVALUACIÓN”