



IES Sierra de la Grana

Jamilena

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

DEPARTAMENTO:	EDUCACIÓN FÍSICA
MATERIA:	EDUCACIÓN FÍSICA
NIVEL:	2º ESO
PROFESORADO:	ALBERTO PAREJO

1. ELEMENTOS DEL CURRÍCULO.

BLOQUE DE CONTENIDOS: Salud y Calidad de Vida

OBJETIVOS DE MATERIA

1. Valorar e integrar los **efectos positivos de la práctica regular y sistemática** de actividad física saludable y de una **alimentación** sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la **mejora de la salud** y la calidad de vida.
3. Desarrollar y consolidar **hábitos de vida saludables**, prácticas de **higiene postural** y técnicas básicas de **respiración** y **relajación** como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. Participar en la **planificación y organización de actividades físicas**, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes **partes de una sesión de actividad física**, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
8. Identificar, prevenir y controlar las **principales lesiones y riesgos** derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los **protocolos de actuación** ante situaciones de **emergencia**.
10. Desarrollar la **capacidad crítica** respecto al tratamiento del **cuerpo** y de cualquier **práctica social y/o actividad física**, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
12. **Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación** para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
• Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana. (A) • Características de las actividades físicas saludables. (C) • Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud. (A) • El descanso y la salud. • Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. (A) • Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. (A) • Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. (A) • Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad	4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA. 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC. 9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos	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. 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 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

físico-deportiva. (C) La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. (A) • El calentamiento general y específico. (C/P) • Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana. (P) • Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas. (C/P) • 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. (P/A)	durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC. 10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA. 11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.	temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos
--	--	---

BLOQUE DE CONTENIDOS: Condición Física y Motriz		
OBJETIVOS DE MATERIA		
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.		
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
- Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. - 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	4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de	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.

aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física. ● Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Control de la intensidad de esfuerzo.	recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA. 5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora. CMCT, CAA.	5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
---	--	---

BLOQUE DE CONTENIDOS: Juegos y Deportes		
OBJETIVOS DE MATERIA		
<i>7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.</i> <i>11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.</i>		
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
- 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.	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP. 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las	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. 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

• 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.	estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIEP. 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP. 11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios. CCL, CD, CAA,CSC, CEC.	colaboración-oposición seleccionadas. 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.
---	---	--

BLOQUE DE CONTENIDOS: Expresión Corporal		
OBJETIVOS DE MATERIA		
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo. 11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.		
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

● 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.	2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC. 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.	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. 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.
--	---	---

BLOQUE DE CONTENIDOS: Actividades Físicas en el Medio Natural		
OBJETIVOS DE MATERIA		
9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas. 10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.		
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

● 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.	8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC. 12. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	8.2 Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas
---	---	---

Competencias Clave: Comunicación lingüística (**CCL**) / Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (**CMCT**) / Competencia digital (**CD**) / Aprender a aprender (**CAA**) / Competencias sociales y cívicas (**CSC**) / Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (**SIEP**) / Conciencia y expresiones culturales (**CEC**)

2. RELACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS Y TEMPORALIZACIÓN

Nº UNIDAD	TÍTULO	Nº SESIONES
------------------	---------------	--------------------

PRIMERA EVALUACIÓN

1	Calentamiento y Vuelta a la Calma: Estructura Sesión EF	2 y especial trabajo durante el trim
2	Atletismo y CF Motrices: AF y Salud	12
3	Expresión Corporal: Danzas Medievales y Danzas Grupales	8
Sesiones totales 1ª Eval:		

SEGUNDA EVALUACIÓN

4	AF en espacios urbanos: Senderismo y Técnicas básicas de orientación	8
5	Coordinación II: Floorball y Beisbol.	8
6	Igualdad y Deporte	Durante todo el 2º trim
Sesiones totales 2ª Eval:		

TERCERA EVALUACIÓN

7	Voleibol 3x3 (Mini- Voley)	8
8	Elementos comunes a los deportes de colaboración – oposición: Balonmano / FS	12
Sesiones totales 3ª Eval:		

SESIONES TOTALES DEL CURSO:

3. INSTRUMENTOS / CRITERIOS DE EVALUACIÓN / CRITERIOS DE CALIFICACIÓN (PONDERACIÓN)		
Procedimientos e Instrumentos de evaluación		
• Prueba escrita • Prueba practica • Tareas de clase • Trabajos • Cuaderno de Aprendizaje	• Escala de observación. • Lista de control • Registro anecdótico • Rúbricas • Registro de encuestas	
¿Qué es lo que el alumno/a debe haber aprendido al finalizar 2º ESO?		Peso %
CRITERIOS DE EVALUACION 2º ESO		
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. (CMCT, CAA, CSC, SIEP)		9,08
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. (CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC)		4.54
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. (CMCT, CAA, CSC, SIEP)		9.08
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. (CMCT, CAA)		4.54
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora. (CMCT, CAA)		4.54
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. (CMCT, CAA, CSC)		13.62
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. (CAA, CSC, SIEP)		13.74
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. (CMCT, CAA, CSC)		9.08
9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características		9.08

de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo. (CCL, CSC)	
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. (CCL, CD, CAA)	9.08
11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios. (CCL, CD, CAA, CSC, CEC)	4.54
12. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. (CMCT, CAA, CSC, SIEP)	9.08

3.1. INSTRUMENTOS Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN EN LA EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA.

Para la Evaluación Extraordinaria se analizarán los CRITERIOS DE EVALUACIÓN no adquiridos durante el curso y en consecuencia se determinarán los procedimientos e instrumentos de evaluación adecuados para la comprobación de la superación de los mismos.

Instrumentos de evaluación : Cada uno en su caso concreto y de forma general se propone:	% Calificación
Actitud general: - Se valorará la predisposición e interés mostrado en el cumplimiento de las tareas indicadas durante el periodo de verano, así como las dudas planteadas y materiales pedidos al profesor.	10%
Cuaderno diario de clase: - Completar el cuaderno de sesiones de todo el curso. Para ello se entregará al alumno (siempre que él lo pida), materiales que le falten y resumen de sesiones.	40%
Pruebas escritas: - Preparación de una prueba escrita del curso entero o de las evaluaciones pendientes, si no la ha superado previamente, con la revisión del material y sesiones que se reflejan en el cuaderno.	20%
Pruebas prácticas: - Preparación de una o varias pruebas practicas, que coincidirán con aquella/s que no han sido superadas durante la evaluación correspondiente.	10%
Trabajos y Tareas (en clase, en casa, en grupo, individuales): - Realizar uno o varios trabajos teóricos, que coincidirán en la mayoría de casos con los trabajos ya enviados para el 1º, 2º y/o 3º trimestre. Concretamente realizará aquel que no haya realizado o que no había superado en su momento.	20%