



Primera evaluación

CONTENIDOS	
BLOQUES	CONOCIMIENTOS, DESTREZAS Y ACTITUDES
Bloque A: Vida activa y saludable	<p>A Vida activa y saludable</p> <p>A1.3 Cuidado del cuerpo: diseño de un calentamiento general autónomo.</p> <p>A3 Salud mental.</p> <p>A3.1 La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.</p> <p>A3.2 Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.</p> <p>A3.3 Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.</p>
Bloque B: Organización y gestión de la actividad física	<p>B1-Elección de la práctica física.</p> <p>B1.1 Consolidación de técnicas de gestión aplicadas a situaciones de competición basadas en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.</p> <p>B.2-Preparación de la práctica motriz.</p> <p>B2.2 La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.</p> <p>B.3-Planificación y autorregulación de proyectos motores.</p> <p>B3.1 Afianzamiento de los mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.</p> <p>B3.2 Profundización en el uso de herramientas y recursos digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>B4- Prevención de accidentes en las prácticas motrices.</p> <p>B4 Aplicación y diseño de medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro educativo.</p> <p>B.3.5 Calzado deportivo, ropa y ergonomía.</p>
Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices	<p>C1. 3 Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. 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.</p> <p>– Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica:</p> <p>C2.1 Integración del esquema corporal.</p> <p>C2.2 Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales</p>



	<p>en secuencias motrices y/o deportivas diversas.</p> <p>C3 Capacidades condicionales. C3.1 Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Principios básicos del acondicionamiento físico.</p> <p>C3.3 Creatividad motriz. Resolución de retos y situaciones-problema, con incremento progresivo de su dificultad, de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p>
Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	<p>D1 Gestión emocional.</p> <p>D1.1 Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos. D1.2 Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. Habilidades sociales. D1.3 Respeto a las reglas. Las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia.</p>
Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz.	<p>E1 Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. x <i>Acrosport</i>: figuras, acrobacias y coreografía musical.</p> <p>E2.2 Promoción del deporte en igualdad. Comprensión de los retos inclusivos a que se enfrenta la actividad física a fin de que todo el mundo pueda practicarla. E.2.3 Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.). Influencia del deporte en la cultura actual.</p> <p>E3.1 Análisis crítico del deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</p> <p>E3.2 Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género – Influencia del deporte en la cultura actual.</p> <p>E3.3 Análisis crítico del deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</p>
Bloque F: Interacción eficiente y sostenible con el entorno.	<p>F2 Utilización de espacios urbanos desde la motricidad. <i>Parkour</i>, <i>skate</i> u otras manifestaciones similares. F2.1 Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> <p>F3 Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: adopción crítica de medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.</p>



Segunda evaluación

CONTENIDOS	
BLOQUES	CONOCIMIENTOS, DESTREZAS Y ACTITUDES
Bloque A: Vida activa y saludable	<p>A1.3 Cuidado del cuerpo: diseño de un calentamiento general autónomo.</p> <p>A3 Salud mental.</p> <p>A3.1 La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.</p> <p>A3.2 Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.</p> <p>A3.3 Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.</p>
Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices	<p>C1. 3 Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. 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. – Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica:</p> <p>C2.1 Integración del esquema corporal.</p> <p>C2.2 Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en secuencias motrices y/o deportivas diversas.</p> <p>C3 Capacidades condicionales.</p> <p>C3.1 Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Principios básicos del acondicionamiento físico.</p>
Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	<p>D1 Gestión emocional.</p> <p>D1.1 Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos.</p> <p>D1.2 Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. Habilidades sociales.</p> <p>D1.3 Respeto a las reglas.</p> <p>Las reglas de juego como elemento de integración social.</p> <p>Funciones de arbitraje deportivo.</p> <p>Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia.</p>



Tercera evaluación

CONTENIDOS	
BLOQUES	CONOCIMIENTOS, DESTREZAS Y ACTITUDES
Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices	<p>C1. 3 Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. 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. – Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica:</p> <p>C2.1 Integración del esquema corporal. C2.2 Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en secuencias motrices y/o deportivas diversas.</p> <p>C3 Capacidades condicionales. C3.1 Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Principios básicos del acondicionamiento físico. C3.3 Creatividad motriz. Resolución de retos y situaciones-problema, con incremento progresivo de su dificultad, de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p>
Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz.	<p>E1 Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. x <i>Acrosport</i>: figuras, acrobacias y coreografía musical.</p> <p>E2.2 Promoción del deporte en igualdad. Comprensión de los retos inclusivos a que se enfrenta la actividad física a fin de que todo el mundo pueda practicarla.</p> <p>E.2.3 Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.). Influencia del deporte en la cultura actual.</p> <p>E3.1 Análisis crítico del deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</p> <p>E3.2 Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género – Influencia del deporte en la cultura actual.</p> <p>E3.3 Análisis crítico del deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</p>



Bloque F: Interacción eficiente y sostenible con el entorno.	<p>F2 Utilización de espacios urbanos desde la motricidad. <i>Parkour, skate</i> u otras manifestaciones similares.</p> <p>F2.1 Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> <p>F3 Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: adopción crítica de medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.</p>
---	---

EVALUACIÓN

La evaluación del alumnado será global, continua y formativa, y tendrá en cuenta el grado de desarrollo de las competencias clave y su progreso en el conjunto de los procesos de aprendizaje. En el contexto de este proceso de evaluación continua, cuando el progreso de un alumno o alumna no sea el adecuado, se establecerán medidas de refuerzo educativo. Estas medidas deberán adoptarse tan pronto como se detecten las dificultades y estarán dirigidas a garantizar la adquisición de los aprendizajes imprescindibles para continuar el proceso educativo.

Los criterios de evaluación en el documento se han establecidos por competencias específicas, describiendo primero la competencia y posteriormente los criterios evaluables.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Competencia específica 1.</p> <p>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 su calidad de vida.</p>	<ol style="list-style-type: none">1.1. Fijar y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.1.2. Incorporar progresivamente y con autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física y deportiva, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.



	<p>1.5. Analizar y valorar de manera crítica la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.</p> <p>1.6. Emplear recursos y aplicaciones digitales variados, reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</p> <p>Unidad 1: normas básicas de la asignatura Unidad 2: test básicos de referencia Unidad 3: Salud y acondicionamiento físico. Resistencia aeróbica y anaeróbica.</p>
<p>Competencia específica 2.</p> <p>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 consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>	<p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>2.2. Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.</p> <p>2.3. Demostrar interés por la adquisición 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 en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p> <p>Unidad 2: tren superior</p>
<p>Competencia específica 3.</p> <p>Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante</p>	<p>3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para</p>



<p>comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.</p>	<p>alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p> <p>3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.</p> <p>Unidad 4: tren inferior</p>
<p>Competencia específica 4.</p> <p>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.</p>	<p>4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</p> <p>4.2. Diferenciar objetivamente las distintas actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos.</p> <p>4.3. Participar activamente en la representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.</p> <p>Unidad 5: minitramp</p>
<p>Competencia específica 5.</p> <p>Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según el entorno, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.</p>	<p>5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.</p> <p>5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, identificando las normas de seguridad individuales y colectivas necesarias para disfrutar de una práctica segura.</p>



ORIENTACIONES ESPECÍFICAS (si fuese necesario)

Los alumnos vendrán con la equipación oficial de Educación Física del colegio los días que tengan esta materia.

Será necesario conocer las dificultades motoras de cada alumno y comprobar si reciben apoyo externo fuera del colegio. Las primeras unidades sirven de repaso y perfeccionamiento de lo trabajado en la etapa anterior y conocimiento de los alumnos.

Los espacios variarán en función de las situaciones de aprendizaje que se estén trabajando, organizando el uso de los mismos con el resto de los compañeros de la asignatura.

Los alumnos que tengan alguna lesión tendrán la actividad adaptada siempre que sea posible. Cuando no puedan realizar ningún tipo de actividad física harán de ayudantes del profesor y les acercaremos a los contenidos trabajados con otros recursos.

Debido a las particularidades de nuestra asignatura, en Educación Física, deberemos tener muy en cuenta los casos de discapacidad física, ya sean temporales o crónicas y totales o parciales.

RECUPERACIÓN DE MATERIAS Y EVALUACIONES PENDIENTES

Las pautas están recogidas en el R9RecupEval23-24.



NORMAS DE LA ASIGNATURA Y TEST BÁSICOS DE REFERENCIA

Nº unidad	1	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	2º ESO	1º ciclo		8 sesiones

JUSTIFICACIÓN

El motivo de realizar unos test básicos de referencia es el de conocer el estado actual de los alumnos, su desarrollo motriz y madurez física con respecto a otros cursos anteriores y la evolución en este curso con sus correspondientes test a lo largo del curso y la comparativa con el inicial.

Los alumnos tienen la responsabilidad de conocer y recordar sus marcas para así responsabilizarse de su trabajo, progresión, mejora y resultados finales, buscando objetivos personales realistas y acordes a sus capacidades.

Contenidos. Bloque (A) (Vida activa)

Contribución a las CC. CLAVE

Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices. C.2.- Capacidades perceptivo-motrices en contextos de práctica: integración del esquema corporal; conciencia corporal, lateralidad (utilización de los segmentos dominantes) y su proyección en el espacio; coordinación óculo-pédica y óculo-manual; equilibrio estático y dinámico.	x	Competencia en comunicación lingüística
		Competencia plurilingüe
		Competencia STEM
		Competencia digital
	x	Competencia personal, social y de aprender a aprender
	x	Competencia ciudadana
	x	Competencia emprendedora
	Competencia en conciencia y expresión culturales	

Metodología	Transversalidad	Recursos
<u>Mando directo</u> : En las sesiones iniciales es crucial este tipo de metodología con este curso. <u>Grupos de nivel</u> : poco a poco, en tiempos reducidos y con los alumnos muy monitorizados se va introduciendo esta metodología. <u>Enseñanza recíproca</u> : en la parte final de la situación de aprendizaje.		<ul style="list-style-type: none"> - Material y despacho de EF. - Proyector y Apple tv.
	Atención a la diversidad - Dadas las particularidades de nuestra asignatura, los contenidos tienen que ser adaptados de forma individual a las necesidades de cada alumno.	

Evaluación

Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Prueba práctica/oral			
Prueba en papel			
Trabajo diario			



RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES: DESARROLLO DEL TREN SUPERIOR

Nº unidad	2	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	2º ESO	1º ciclo		8 sesiones

JUSTIFICACIÓN

Para poder solucionar problemas en distintas situaciones motrices debemos ayudarles a conocer sus posibilidades y acompañarlos en un desarrollo muscular y tonificación que les permitan enfrentarse a esas situaciones con garantías. El trabajo se desarrolla tanto de manera grupal con objetivos comunes como individual con la mejora de la técnica y de la fuerza.

Así mismo aplicaremos todas las capacidades desarrolladas en el trabajo de rocódromo, espalderas, escalera horizontal y flexiones en barra.

Contenidos. Bloque (C) (Resolución de problemas)

Contribución a las CC. CLAVE

Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices. C.2.- Capacidades perceptivo-motrices en contextos de práctica: integración del esquema corporal; conciencia corporal, lateralidad (utilización de los segmentos dominantes) y su proyección en el espacio; coordinación óculo-pédica y óculo-manual; equilibrio estático y dinámico.	x	Competencia en comunicación lingüística
	x	Competencia plurilingüe
		Competencia STEM
		Competencia digital
	x	Competencia personal, social y de aprender a aprender
	x	Competencia ciudadana
Bloque F: Nuevos espacios y prácticas deportivas: Utilización de espacios naturales: escalada.	x	Competencia emprendedora
	x	Competencia en conciencia y expresión culturales

Metodología	Transversalidad	Recursos
<p><u>Mando directo</u>: En las sesiones iniciales es crucial este tipo de metodología con este curso.</p> <p><u>Grupos de nivel</u>: poco a poco, en tiempos reducidos y con los alumnos muy monitorizados se va introduciendo esta metodología.</p> <p><u>Enseñanza recíproca</u>: en la parte final de la situación de aprendizaje.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - biología - física-química - matemáticas 	<ul style="list-style-type: none"> - Material despacho E.F. - equipo de música, iPad para música.
	<p>Atención a la diversidad</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dadas las particularidades de nuestra asignatura, los contenidos tienen que ser adaptados de forma individual a las necesidades de cada alumno. 	<p>Espacios</p> <ul style="list-style-type: none"> - Patio - Tatami - Aula. - Polideportivo



COLEGIO NTRA. SRA. DEL RECUERDO
JEFATURA DE ESTUDIOS
PROYECTO CURRICULAR DE CENTRO

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO 2023-24

EDUCACIÓN FÍSICA-2º ESO

Evaluación

Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Prueba práctica oral	C2 (2.1, 2.2, 2.2)	Rúbrica	60%
Prueba en papel		Observación directa	40%



VIDA ACTIVA Y SALUDABLE, TRABAJO DE RESISTENCIA AERÓBICA

Nº unidad	3	Área	Educación Física	Curso	2º ESO	Ciclo	1º ciclo	Temporalización		Sesiones	7 sesiones
-----------	----------	------	------------------	-------	--------	-------	----------	-----------------	--	----------	------------

JUSTIFICACIÓN

Adaptación del volumen y la intensidad, la frecuencia de la actividad física, la dieta. Son aspectos básicos que podemos trabajar en una unidad de trabajo de la resistencia aeróbica.

Esta unidad es fundamental para el desarrollo personal del alumno por sus condiciones de trabajo personal, superación, esfuerzo y consecución de metas propias. Enseñanza fundamental para cualquier aspecto de la vida y del desarrollo personal.

Contenidos. Bloque (A) (Vida activa)

Contribución a las CC. CLAVE

<p>Bloque D: Emociones y relaciones sociales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - El estrés. Sensaciones, indicios y manifestaciones. - Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y capacidad de superación para afrontar desafíos. - Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. 	x	Competencia en comunicación lingüística
	x	Competencia plurilingüe
		Competencia STEM
		Competencia digital
	x	Competencia personal, social y de aprender a aprender
	x	Competencia ciudadana
	x	Competencia emprendedora
x	Competencia en conciencia y expresión culturales	

Metodología	Transversalidad	Recursos
<p><u>Mando directo</u>: En las sesiones iniciales es crucial este tipo de metodología con este curso.</p> <p><u>Grupos de nivel</u>: poco a poco, en tiempos reducidos y con los alumnos muy monitorizados se va introduciendo esta metodología.</p> <p><u>Enseñanza recíproca</u>: en la parte final de la situación de aprendizaje.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - biología - física-química - matemáticas 	<ul style="list-style-type: none"> - Material y despacho de EF.
	Atención a la diversidad	Espacios
	<ul style="list-style-type: none"> - Dadas las particularidades de nuestra asignatura, los contenidos tienen que ser adaptados de forma individual a las necesidades de cada alumno. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pista de atletismo. - Patio

Evaluación

Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Prueba práctica/oral	C 1.3, C1.5	Rúbrica y ejercicios prácticos	60%
Trabajo diario	C 1.4	Observación directa	40%



RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES: DESARROLLO DEL TREN INFERIOR

Nº unidad	4	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	2º ESO	1º ciclo		8 sesiones

JUSTIFICACIÓN

Para poder solucionar problemas en distintas situaciones motrices debemos ayudarles a conocer sus posibilidades y acompañarlos en un desarrollo muscular y tonificación que les permitan enfrentarse a esas situaciones con garantías. El trabajo se desarrolla tanto de manera grupal con objetivos comunes como individual con la mejora de la técnica y de la fuerza.

Así mismo aplicaremos todas las capacidades desarrolladas en el trabajo de velocidad, velocidad-agilidad, salto. Velocidad de reacción.

Contenidos. Bloque (A) (Vida activa)

Contribución a las CC. CLAVE

Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices. C.2.- Capacidades perceptivo-motrices en contextos de práctica: integración del esquema corporal; conciencia corporal, lateralidad (utilización de los segmentos dominantes) y su proyección en el espacio; coordinación óculo-pédica y óculo-manual; equilibrio estático y dinámico.	x	Competencia en comunicación lingüística
	x	Competencia plurilingüe
		Competencia STEM
		Competencia digital
	x	Competencia personal, social y de aprender a aprender
	x	Competencia ciudadana
	x	Competencia emprendedora
	x	Competencia en conciencia y expresión culturales

Metodología	Transversalidad	Recursos
<u>Mando directo:</u> En las sesiones iniciales es crucial este tipo de metodología con este curso. <u>Grupos de nivel:</u> poco a poco, en tiempos reducidos y con los alumnos muy monitorizados se va introduciendo esta metodología. <u>Enseñanza recíproca:</u> en la parte final de la situación de aprendizaje.	- biología - física-química - matemáticas	- Material y despacho de EF. - equipo de música, iPad para música.
	Atención a la diversidad - Dadas las particularidades de nuestra asignatura, los contenidos tienen que ser adaptados de forma individual a las necesidades de cada alumno.	Espacios - Patio - Tatami - Aula. - Polideportivo

Evaluación

Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Prueba práctica/oral	C 3.1, C3.2, C3.3	Rúbrica y ejercicios prácticos	60%
Trabajo diario	C1.3	Observación directa	40 %



MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ: MINITRAMP

Nº unidad	5	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	2º ESO	1º ciclo		8 sesiones

JUSTIFICACIÓN

El minitramp es un elemento para realizar figuras, gestos o piruetas en el aire, desarrollando de manera muy eficaz el control corporal y la expresividad. Son expresiones de la cultura motriz. Desarrollan de una manera muy eficaz el control corporal, la propia percepción del cuerpo en superficies no estables y la confianza en uno mismo, así como la superación de miedos.

Contenidos. Bloque (A) (Vida activa)

Contribución a las CC. CLAVE

Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz. - deporte y género - Influencia del deporte en la cultura actual. Trabajo de manera directa de la competencia específica 4.	x	Competencia en comunicación lingüística
	x	Competencia plurilingüe
		Competencia STEM
		Competencia digital
	x	Competencia personal, social y de aprender a aprender
	x	Competencia ciudadana
	x	Competencia emprendedora
	x	Competencia en conciencia y expresión culturales

Metodología	Transversalidad	Recursos
<u>Mando directo</u> : En las sesiones iniciales es crucial este tipo de metodología con este curso. <u>Grupos de nivel</u> : poco a poco, en tiempos reducidos y con los alumnos muy monitorizados se va introduciendo esta metodología. <u>Enseñanza recíproca</u> : en la parte final de la situación de aprendizaje.	- biología - física-química - matemáticas	- Material y despacho de EF. - equipo de música, iPad para música.
	Atención a la diversidad - Dadas las particularidades de nuestra asignatura, los contenidos tienen que ser adaptados de forma individual a las necesidades de cada alumno.	Espacios - Patio - Tatami - Aula. - Polideportivo

Evaluación

Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Prueba práctica/oral	C 4.1.	Rúbrica y ejercicios prácticos	60%
Trabajo diario	C 4.1	Observación directa	40 %



DEPORTES DE CLASE

Nº unidad	6	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	2º ESO	1º ciclo		10 sesiones

JUSTIFICACIÓN

Realizamos a lo largo del curso una competición interna en clase de deportes, tipo liga variando de deportes en cada clase, para desarrollar y perfeccionar, la táctica y la competición en cada deporte, haciéndolo inclusivo, participativo.

Contenidos. Bloque (D) (Emociones y relaciones sociales)

Contribución a las CC. CLAVE

Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz. - deporte y género - Influencia del deporte en la cultura actual. Trabajo de manera directa de la competencia específica 4	x	Competencia en comunicación lingüística
	x	Competencia plurilingüe
		Competencia STEM
		Competencia digital
	x	Competencia personal, social y de aprender a aprender
	x	Competencia ciudadana
	x	Competencia emprendedora
	x	Competencia en conciencia y expresión culturales

Metodología	Transversalidad	Recursos
<u>Mando directo</u> : En las sesiones iniciales es crucial este tipo de metodología con este curso. <u>Grupos de nivel</u> : poco a poco, en tiempos reducidos y con los alumnos muy monitorizados se va introduciendo esta metodología. <u>Enseñanza recíproca</u> : en la parte final de la situación de aprendizaje.	- biología - física-química - matemáticas	- Material y despacho de EF.
	Atención a la diversidad - Dadas las particularidades de nuestra asignatura, los contenidos tienen que ser adaptados de forma individual a las necesidades de cada alumno.	Espacios - Patio - Polideportivo

Evaluación

Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Prueba práctica/oral	C 5	Rúbrica y ejercicios prácticos	60%
Trabajo diario	C 5	Observación directa	40 %



INTERACCIÓN SOSTENIBLE CON EL ENTORNO: BICI ELÍPTICA

Nº unidad	7	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	2º ESO	1º ciclo		8 sesiones

JUSTIFICACIÓN

Para los alumnos con lesiones que no puedan realizar actividades de impacto o con una exigencia muy alta, hemos adaptado una unidad didáctica de bicicleta elíptica. Lo ideal es que cada alumno prepare sus sesiones según su tipo de lesión y posibilidades en cuanto a pulsaciones o intensidades al realizar los ejercicios, con una progresión en las cargas y en las intensidades.

Contenidos. Bloque (E) (Cultura motriz)

Contribución a las CC. CLAVE

Bloque F: Interacción sostenible con el entorno: La práctica de la bicicleta.

x	Competencia en comunicación lingüística
x	Competencia plurilingüe
	Competencia STEM
	Competencia digital
x	Competencia personal, social y de aprender a aprender
x	Competencia ciudadana
x	Competencia emprendedora
x	Competencia en conciencia y expresión culturales

Metodología	Transversalidad	Recursos
<p><u>Mando directo:</u> En las sesiones iniciales es crucial este tipo de metodología con este curso.</p> <p><u>Autoevaluación:</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - biología - física-química - matemáticas 	<ul style="list-style-type: none"> - Material y despacho de EF. - Elípticas
	<p>Atención a la diversidad</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dadas las particularidades de nuestra asignatura, los contenidos tienen que ser adaptados de forma individual a las necesidades de cada alumno. 	<p>Espacios</p> <ul style="list-style-type: none"> - Patio - Sala de material

Evaluación

Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Prueba práctica/oral	C 1.6	Rúbrica y ejercicios prácticos	60%
Trabajo diario	C 1.6	Observación directa	40 %