

# 1- CONTENIDOS, COMPETENCIAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

## Educación Física 2º ESO

Bloque 1. Condición física		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Trabajo global de la condición física.</p> <p>- Fortalecimiento básico de la musculatura central.</p> <p>- La flexibilidad como capacidad específica para la instauración de rutinas.</p> <p>- Mitos y falsas creencias de la actividad física. Efectos en la condición física y la calidad de vida.</p>	<p>1. 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.</p> <p>Con este criterio se trata de evaluar el desarrollo global de las capacidades físicas de los alumnos, alcanzando unos niveles acordes a su edad y particularidades. Además, se valorará la participación activa en la mejora de dichas capacidades y el análisis de una correcta aplicación de la actividad física propuesta.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>4º) Aprender a aprender.</p> <p>6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>1.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo <b>(según la normativa vigente)</b>.</p>
		<p>1.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p>
		<p>1.3. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, diferenciando entre mito y realidad, y relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida</p>
<p>- Identificación de las capacidades físicas en las diferentes actividades practicadas.</p> <p>- Profundización en el ajuste de la intensidad en el esfuerzo aeróbico a través de diferentes medios.</p>	<p>2. 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.</p> <p>Este criterio trata de detectar si el alumno es capaz de discriminar las capacidades físicas que intervienen en diferentes ejercicios, prestando especial atención en las relacionadas con la salud.</p>	<p>2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el curso.</p>
		<p>2.2. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la</p>

	<p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>4º) Aprender a aprender.</p> <p>6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>condición física, <b>según normativa vigente.</b></p>
		<p>2.3. Identifica las capacidades físicas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>

Bloque 2. Salud y hábitos de vida		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
- Profundización en el control y dominio corporal como recurso preventivo de lesiones.	3. Reconocer los factores que determinan unos hábitos vida saludables, atendiendo a la higiene postural, aceptación del cuerpo, alimentación y métodos de relajación.	3.1. Afianza los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones
- Aceptación de la realidad corporal. Influencia en los hábitos de vida.	Con este criterio se pretende comprobar si el alumno analiza y aplica los principios básicos para generar en su vida unos hábitos saludables, asociados principalmente al cuerpo y la actividad física.	3.2. Identifica su realidad corporal como elemento clave para la autoaceptación y minimiza la importancia de los cánones sociales
- Fundamentos de una dieta equilibrada. Tipos de alimentos y distribución de comidas.	2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.	3.3. Relaciona los diferentes alimentos y la distribución de comidas con las bases de una dieta equilibrada
- Ejercicios respiratorios y de relajación como forma de disminuir la activación corporal.	4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas.	3.4. Ejecuta técnicas de relajación a través de la respiración para disminuir la activación corporal

Bloque 3. Juegos y deportes		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
	4. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos	4.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y

<p>- Iniciación en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una modalidad deportiva individual.</li> <li>• Dos modalidades deportivas colectivas.</li> <li>• Una modalidad deportiva de adversario.</li> </ul> <p>a) Diferentes a las realizadas en el curso anterior.</p>	<p>técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>Con este criterio se pretende comprobar que el alumno es capaz de ejecutar patrones técnicos básicos de las modalidades deportivas practicadas, esforzándose en la mejora del nivel de ejecución inicial.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>4º) Aprender a aprender.</p> <p>6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>habilidades específicas , <b>individuales</b>) de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>4.2. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>4.3. 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.</p>
	<p>5. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p> <p>Con este criterio se trata de valorar la capacidad del alumno para aplicar correctamente los fundamentos técnico-tácticos de los deportes practicados en diferentes situaciones de juego.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>4º) Aprender a aprender.</p> <p>5º) Competencias sociales y cívicas.</p>	<p>5.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas (<b>sí fuese posible, no prioritario</b>)</p> <p>5.2. 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 (<b>sí fuese posible, no prioritario</b>)</p>
<p>El deporte y sus valores. Análisis de la influencia en la sociedad.</p>	<p>6. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas para estimular actitudes y valores positivos.</p> <p>Con este criterio se pretende comprobar que el alumno valora el deporte como un</p>	<p>6.1. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>

	<p>apoyo para desarrollar conductas que ayudan a enfrentarse a problemas que emergen en la sociedad.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>5º) Competencias sociales y cívicas.</p> <p>6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	
--	--	--

Bloque 4. Actividades físico-deportivas en el medio natural		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Iniciación en, al menos, dos actividades físico-deportivas en el medio natural, realizadas en diferentes estaciones, medios y/o contextos, ampliando la oferta del curso anterior.</p>	<p>7. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>Con este criterio se pretende comprobar que el alumno es capaz de ejecutar patrones técnicos básicos de las actividades físicas en el medio natural practicadas, esforzándose en la mejora del nivel de ejecución inicial.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>4º) Aprender a aprender.</p> <p>6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>7.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, (<b>individuales</b>) de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p>
		<p>7.2 Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p>
		<p>7.3. 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.</p>
<p>- Normas de seguridad básicas para desenvolverse en el medio urbano y natural.</p>	<p>8. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas en el medio natural, analizando las características de las</p>	<p>8.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas propuestas que pueden suponer un</p>

	<p>mismas, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p> <p>Este criterio pretende comprobar si el alumno es capaz de vincular los riesgos inherentes a las actividades en el entorno próximo con normas de seguridad, y minimizarlos adoptando medidas preventivas.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>4º) Aprender a aprender.</p> <p>5º) Competencias sociales y cívicas</p>	<p>elemento de riesgo y las asocia con una norma de seguridad</p> <p>8.2. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas en el medio natural ( <b>si fuese posible, no prioritario</b>)</p>
- Valoración del medio natural como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas	<p>9. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio natural como formas de ocio activo.</p> <p>Con este criterio se trata de valorar si el alumno aprecia el medio natural como un espacio para el disfrute activo de su tiempo de ocio, manteniendo conductas de respeto y cuidado del entorno.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>4º) Aprender a aprender.</p> <p>5º) Competencias sociales y cívicas.</p>	<p>9.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>9.2 Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p>

Bloque 5. Actividades físicas artístico-expresiva		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
- Ejecución de movimientos, con una base rítmica,	10. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-	10.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando

<p>atendiendo a las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.</p> <p>- Realización de pequeñas creaciones individuales o en pequeño grupo como medio de comunicación</p>	<p>expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p> <p>Con este criterio se trata de valorar la puesta en práctica de movimientos, usando técnicas corporales, atendiendo a las variables espacio, tiempo e intensidad, así como otras de forma improvisada, en grupo.</p> <p>5º) Competencias sociales y cívicas.</p> <p>7º) Conciencia y expresiones culturales.</p> <p>6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	espacio, tiempo e intensidad.
		10.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
		10.3. Colabora en la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros <b>(a través de medios digitales o presencial si fuese posible)</b>
		10.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea

Bloque 6. Elementos comunes a la actividad física		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Tolerancia, deportividad y autocontrol por encima de la búsqueda de los resultados.</p> <p>- Cooperación en las funciones atribuidas dentro de una labor grupal-equipo para la consecución de objetivos comunes.</p> <p>- Aceptación y respeto ante las diferencias individuales de ejecución.</p>	<p>11. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas 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.</p> <p>Este criterio pretende comprobar que el alumno es capaz de adoptar conductas integradoras, a través de la tolerancia, la colaboración y la aceptación de niveles de ejecución, mostrando una actitud de respeto en todo momento.</p> <p>4º) Aprender a aprender.</p> <p>5º) Competencias sociales y cívicas.</p> <p>6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	11.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador
		11.2. 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 <b>( según normativas vigente, no prioritario)</b>
		11.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza <b>( en los ámbitos que se pueda trabajar)</b>

<p>- El calentamiento general y específico. Pautas, identificación y realización de juegos y ejercicios apropiados.</p>	<p>12. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p> <p>Con este criterio se trata de evaluar la puesta en práctica de calentamientos, atendiendo a los elementos principales, de forma autónoma por parte del alumno.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>4º) Aprender a aprender.</p> <p>6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>12.1. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p>
<p>- Promoción y participación en campañas relacionadas con la salud y la actividad física.</p>	<p>13. Participar activamente en la promoción de proyectos de actividad física y salud.</p> <p>Con este criterio se pretende valorar el grado de implicación del alumno en actividades orientadas a reforzar un estilo de vida activo y saludable.</p> <p>1º) Comunicación lingüística.</p> <p>5º) Competencias sociales y cívicas.</p> <p>6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>13.1. Se implica y participa en actividades y campeonatos deportivos, talleres o campañas saludables, en el centro educativo (<b>según normativa del momento, si fuese posible, no prioritario</b>)</p>
<p>- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>	<p>14. 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.</p> <p>Con este criterio se trata de comprobar el grado de utilización de las TIC's como</p>	<p>14.1. 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.</p>

	recurso de búsqueda de información, por parte de los alumnos.  1º) Comunicación lingüística.  2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.  3º) Competencia digital.	
--	--	--

## **2- INSTRUMENTOS BÁSICOS DE LA EVALUACIÓN**

Los instrumentos fundamentales con los que se recogen los datos, la información sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje son los siguientes:

- La **observación** cotidiana en base a unos **indicadores** (que se señalan en la calificación) de conducta.
- Los cuestionarios, generalmente con preguntas de comprensión inferidas. Cuaderno, Ficha de análisis de ciertas clases.
- Los trabajos sobre ciertos aspectos o temas.
- Los tests y pruebas de valoración del progreso físico-motor.
- Autoevaluación, coevaluación, Rúbricas, Diana Evaluadora.
- Uso de grabaciones para toma de datos, respetando la Ley de protección de la imagen.
- Entrega de trabajos y/o grabaciones personalizadas.

## **3- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN**

- Sobre la **teoría un 25%**. A través de: preguntar dudas, explicar, debatir, responder los cuestionarios, trabajos para resumir, etc.

- Sobre la **práctica, un 50%**. A través de: dominio motriz (capacidades físicas básicas, habilidades coordinativas: comunicación motriz, expresividad y estética, percepción de ritmo, buscar trayectorias y desmarcarse, equilibrio; velocidad, flexibilidad, resistencia, etc.). Estrategia: organiza, propone, resuelve problemas, analiza. Control de pulsaciones, principio de autorregulación., concentración...Y otros indicadores, que dependerán de las propuestas que se hagan y de los objetivos que se persigan.

En caso de enfermedad, lesión temporal o crónica del alumnado, para poder ser atendidos mejor y para poder hacer una adaptación a su situación, tendrá que realizar tareas adaptadas

- Sobre **las actitudes, un 25%**. A través de:

- la participación activa en clase y el esfuerzo personal ;
- la cooperación y colaboración, aceptación e integración, el respeto hacia los compañeros, el material y las instalaciones;
- la asistencia a clase, la puntualidad, silencio en las explicaciones y el uso de la indumentaria adecuada;
- y en general la buena disposición hacia el aprendizaje de la materia. Se podrá subir hasta 1 punto la nota en el apartado actitudinal por trimestre si el



alumnado trae un neceser con una botella de agua, gel hidroalcohólico para la higiene personal y si fuera posible una camiseta de repuesto para cambiarse.

Cada apartado se valora sobre 10 y se aplicará el porcentaje correspondiente.

Sobre las tareas teóricas, son el complemento imprescindible a la práctica, haciendo que ésta no sea puramente mecánica, sino reflexiva. Por tanto, es necesario entregar dichas tareas para poder aprobar cada evaluación. La falta de puntualidad en la entrega de estas tareas **restará un punto de la calificación en dicha tarea; el plazo máximo de entrega será al día siguiente lectivo a la fecha señalada.**

Sobre asistencia- Según las *Normas de Organización y Funcionamiento* del Centro, las faltas sin justificar suponen una conducta contraria a la convivencia, con las consecuencias sancionadoras que el IES determina.

Sobre la indumentaria adecuada- hay un atuendo específico para las prácticas de la AF que se entiende es el adecuado por higiene y comodidad. Dicho atuendo (el pantalón, las zapatillas deportivas, la camiseta o en su caso el chándal) serán deportivos, adecuados a la AF a realizar y cómodos. Es recomendable como mínimo, cambiarse al menos con ropa limpia (camiseta, calcetines).

Prevención de lesiones. Las **zapatillas** de deporte tienen que ser las adecuadas para la práctica deportiva, y obligatoriamente deberán estar atadas y ajustadas al pie para prevenir accidentes (esguinces, torceduras, etc.). Asimismo, no se llevarán puestos relojes, pulseras, anillos,..., o cualquier objeto susceptible de dañar a un compañero/a o uno mismo. Los alumnos o alumnas con el **pelo largo** deberán recogerlo de forma que no les limite la visión ni les interfiera en el trabajo. Está **prohibido comer** en el Pabellón Deportivo y en las clase de E.F (pipas, caramelos, masticar chicle, etc.), así como tirar cualquier tipo de basura.

El uso del móvil sólo estará permitido cuando el profesor lo indique por necesidades pedagógicas ( cronómetro, música para circuitos, coreografías etc...) y nunca deberá llevarse encima.

Sobre los Tests Físicos- Fundamentalmente son instrumentos para recoger información sobre ciertas capacidades (en evaluación inicial, final y autoevaluación), para ver necesidades individuales y de grupo, etc. Nunca se utilizarán las medias individuales con respecto a medias del grupo o de otros grupos para calificar con suspenso al alumnado.

#### **4- NUEVOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN**

Dadas las especiales circunstancias, es necesario plantearse otros escenarios. Tanto en el escenario 2 como en el escenario 3 no se contempla la práctica de Educación Física. En dicho caso, la evaluación seguirá teniendo un carácter formativo favorecedor a la consecución de competencias para comprobar los avances realizados en la materia, así como para superar los aprendizajes no superados, teniendo en cuenta dichas circunstancias.

En ambos escenarios los criterios de calificación se dividen en

- 1- **Teórico-práctica 70%:** las tareas y actividades a realizar serán en su mayoría de carácter teórico práctico, buscando movilizar los conocimientos adquiridos durante el curso a la práctica, así como trabajar la investigación o la creación.
- 2- **Actitud 30%.** Mediante el seguimiento de la actividad del alumnado durante este período a través de un diario semanal. Además, se valorará si mantienen el contacto con el profesor, están atentos/as a los comunicados, pronta respuesta a las propuestas, ...