

**DEPARTAMENTO: Educación Física**

**MATERIA: Educación Física**

**NIVEL: 2º ESO**

DESCRIPTORES ASOCIADOS (Competencias clave)	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CALIFICACIÓN %	SABERES BÁSICOS MÍNIMOS	
				Nomenclatura	Desarrollo
CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4.	1. 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 la calidad de vida.	1.1. Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física, orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial, aplicando con autonomía instrumentos de autoevaluación para ello y haciendo uso de recursos digitales respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás.	3,3	EFI.2.A.1.1 EFI.2.A.1.5. EFI.2.A.1.6. EFI.2.B.4 EFI.2.B.5	Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Características de las actividades físicas saludables. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.
		1.2. Incorporar hábitos relacionados con procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	3,3	EFI.2.A.1.1. EFI.2.A.1.2. EFI.2.A.1.3. EFI.2.A.1.4.	Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos, alimentación y actividad física. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.

				EFI.2.B.2.	La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
		1.3. Identificar y adoptar de manera responsable y de manera autónoma medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, en diferentes contextos y situaciones motrices, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente, haciendo uso para ello.	3,3	EFI.2.A.1.5 EFI.2.B.7.1. EFI.2.B.7.2. EFI.2.B.7.3.	Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).
		1.4. Identificar y actuar ante situaciones relacionadas con accidentes derivados de la práctica de actividad física de acuerdo a los protocolos de intervención, aplicando medidas básicas de primeros auxilios en diferentes contextos y ante diferentes tipos de lesiones.	3,3	EFI.2.B.7.2. EFI.2.B.7.3.	Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).
		1.5. Analizar y valorar críticamente la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, en diferentes contextos y situaciones, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción en el entorno escolar y en las actividades de la vida cotidiana, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.	3,3	EFI.2.A.3.2. EFI.2.A.3.3. EFI.2.B.4.	Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
		1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales	3,3	EFI.2.B.4.	Herramientas digitales para la gestión de la actividad física

		reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.		EFI.2.B.5.  EFI.2.B.6.	Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.
CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.	2. 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 para consolidar actitudes de superación,	2.1. Desarrollar proyectos motores sencillos de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, utilizando con apoyo ocasional estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, reconociendo y desarrollando así actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.	6,6	EFI.2.A.3.1.  EFI.2.B.1.  EFI.2.B.3.  EFI.2.C.1. EFI.2.C.4.  EFI.2.D.1.	Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Toma de decisiones. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. Gestión emocional.
		2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o compañera y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.	6,6	EFI.2.C.1. EFI.2.C.4.  EFI.2.C.5.	Toma de decisiones. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

	<p>crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>	<p>2.3. Evidenciar cierto grado 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 con apoyo ocasional en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p>	6,6	<p>EFI.2.C.1.1.</p> <p>EFI.2.C.2.</p> <p>EFI.2.C.3.</p> <p>EFI.2.C.4.</p>	<p>Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.</p> <p>Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.</p> <p>Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.</p> <p>Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p>
<p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3</p>	<p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y</p>	<p>3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p>	6,6	<p>EFI.2.A.3.2.</p> <p>EFI.2.D.1.</p> <p>EFI.2.D.2.2.</p> <p>EFI.2.D.2.3.</p> <p>EFI.2.D.2.4.</p>	<p>Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.</p> <p>Gestión emocional.</p> <p>Respeto a las reglas: 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 en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBifóbicas o sexistas).</p> <p>Asertividad y autocuidado.</p>

	desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	3.2. Cooperar en la práctica de diferentes producciones motrices, especialmente a través de juegos y deportes no convencionales, para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y a sumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.	6,6	EFI.2.D.1.2.  EFI.2.D.2.1.	Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.
		3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia.	6,6	EFI.2.A.2.  EFI.2.D.1.4. EFI.2.D.2.3. EFI.2.D.2.4.	Salud social. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. Reconocimiento y concienciación emocional. Funciones de arbitraje deportivo. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBifóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.
CP3, CD3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.	4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las	4.1. Practicar y apreciar las manifestaciones artístico-expresivas de Andalucía, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	6,6	EFI.2.E.1.1.  EFI.2.E.1.2. EFI.2.E.2.	Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. El Flamenco.

	<p>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, y en particular la andaluza.</p>	<p>4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados a dichas manifestaciones.</p>	6,6	<p>EFI.2.A.2..  EFI.2.D.2.4  EFI.2.E.3.1.  EFI.2.E.3.2.</p>	<p>Salud social. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, y otras). Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</p>
		<p>4.3. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, prestando especial atención a la educación socio-afectiva y desde una perspectiva crítica y creativa.</p>	6,6	<p>EFI.2.C.2.  EFI.2.C.5.  EFI.2.D.1.4. EFI.2.E.3.</p>	<p>Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. Reconocimiento y concienciación emocional. Deporte y perspectiva de género.</p>

STEM5, CD1, CD2 CC4, CE1, CE3.	5. Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano, reconociendo la importancia de preservar el entorno natural de Andalucía.	5.1. Participar en actividades físico-deportivas más complejas en entornos naturales de Andalucía, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando con ayuda el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.	10	EFI.2.F.1. EFI.2.F.2.  EFI.2.F.3. EFI.2.F.4.	Consumo responsable: autoconstrucción de materiales reciclados para la práctica motriz. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos urbanos y naturales de la red de espacios protegidos andaluces. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
		5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano de Andalucía, seleccionando y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas establecidas con ayuda.	10	EFI.2.F.1. EFI.2.F.2.  EFI.2.F.3. EFI.2.F.4.	Consumo responsable: autoconstrucción de materiales reciclados para la práctica motriz. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos urbanos y naturales de la red de espacios protegidos andaluces. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

#### PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Pruebas escritas.
- Pruebas orales.
- Exposiciones.
- Cuestionarios.
- Revisión de fichas del libro o de clase.
- Trabajos de clase.



- Trabajos de casa.
- Trabajos de investigación.
- Rúbricas.
- Cuaderno del alumno.
- Fichas de autoevaluación.
- Test de condición física para evaluar las capacidades físicas básicas de nuestros alumnos/as: Test de Ruffier Dickson, test de Cooper, carrera continuada, salto horizontal, lanzamiento de balón medicinal (3 kg-2kg), test de abdominales en 30", prueba 5 X 10 de velocidad, flexión profunda de tronco...
- Pruebas de coordinación y equilibrio.
- Test de agilidad.
- Circuitos deportivos.
- Pruebas de campo.
- Realización de pruebas prácticas de los aprendizajes adquiridos.
- Valoración del desarrollo individual de las clases.
- Trabajos teóricos llevados a la práctica.
- La observación sistemática directa en diferentes situaciones (clase, recreo, competición, actividades extraescolares...).
- Registro anecdótico del profesor.
- Listado de control.
- Escala de verificación de comportamientos y actitudes elaborada por el profesor.