



Colegio Sagrada Familia

Siervas de San José

C/ Francisco Carratalá Cernuda, 13

03010- ALICANTE

Tfno: 965 25 28 75

Fax: 965 24 05 62

CURSO	2º ESO	MATERIA	EDUCACIÓN FÍSICA
CONTENIDOS		CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	
<p>Bloque 1: Condición física y salud.</p> <p>1. Pruebas de valoración de las capacidades físicas: resistencia aeróbica, fuerza resistencia, velocidad de reacción y flexibilidad.</p> <p>2. Control de la intensidad del esfuerzo mediante la frecuencia cardíaca: la toma de pulsaciones.</p> <p>3. Utilización de las nuevas tecnologías: aplicaciones informáticas de seguimiento de la práctica física.</p> <p>4. Sistemas metabólicos de obtención de energía: anaeróbico y aeróbico.</p> <p>5. El aparato locomotor: movimientos articulares y acciones musculares.</p>		<p>A) Sesión diaria, pruebas físicas o de habilidad y prácticas motrices con entrega de fichas de clase resueltas demostrando el aprendizaje que se persigue con esas prácticas (40 %).</p> <p>B) Proyecto Educación Física Saludable y Sostenible (20%).</p> <p>C) Cuestionarios y/o actividades gamificadas (30%).</p> <p>D) Observaciones del profesor sobre participación en actividades de clase o en actividades extraescolares (10%).</p>	



Colegio Sagrada Familia

Siervas de San José

C/ Francisco Carratalá Cernuda, 13

03010- ALICANTE

Tfno: 965 25 28 75

Fax: 965 24 05 62

6. Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades cotidianas.

7. Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad.

8. Juegos y actividades de mejora de la resistencia aeróbica.

9. Ejercicios de calentamientos adecuados a cada fase y aplicando las normas del mismo. Vuelta a la calma.

10. Práctica habitual de actividad físico deportiva y artístico expresiva en su vida personal y en el contexto social actual.

11. Prácticas que tienen efectos negativos para la salud como los ejercicios contraindicados, el sedentarismo, trastornos de la conducta alimentaria

Bloque 2: Juegos y deportes.

1. Ejecución de distintas combinaciones de habilidades gimnásticas y



Colegio Sagrada Familia

Siervas de San José

C/ Francisco Carratalá Cernuda, 13

03010- ALICANTE

Tfno: 965 25 28 75

Fax: 965 24 05 62

acrobáticas: desplazamientos saltos, equilibrios, trepas, giros, etc.

2. Aplicación de las habilidades específicas a los juegos y deportes individuales.

3. Movimientos coordinados como el lanzamiento y recepción de móviles con diferentes trayectorias, en posición estática y en desplazamiento.

4. Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los juegos.

5. Preparación y práctica de juegos y deportes adaptados.

6. Valoración de las posibilidades lúdicas del juego y el deporte como dinámica de grupos y disfrute personal.

7. Estrategias básicas de los juegos y deportes de oposición: enfrentamiento, espacios de acción próximos, tiempo limitado, crear desequilibrios en el oponente.



Colegio Sagrada Familia

Siervas de San José

C/ Francisco Carratalá Cernuda, 13
03010- ALICANTE

Tfno: 965 25 28 75

Fax: 965 24 05 62

8. Estrategias básicas de los juegos y deportes de colaboración-oposición.

9. Utilización de los diferentes golpes específicos de la pelota valenciana.

10. Las instalaciones de pelota valenciana, como parte de un patrimonio cultural que hace falta preservar.

11. Juegos populares y tradicionales de nuestro entorno y del mundo.

12. Los juegos populares y tradicionales para potenciar la inclusión y respeto a las tradiciones y la multiculturalidad.

Bloque 3: Actividades adaptadas al medio.

1. Actividades respetuosas con el medio natural.

2. Posibilidades de práctica que ofrece el entorno próximo.

3. Confección de mapas básicos y sus posibilidades de utilización en



la práctica de orientación. Colaboración en la organización y realización de recorridos con dichos mapas en entornos cercanos.

4. Revisión y respeto de las normas para la conservación y mejora del entorno próximo, en la práctica de actividades físico deportivas.

Bloque 4: Expresión corporal y comunicación.

1. Elaboración de sencillos montajes artísticos individuales o colectivos.

2. Participación en montajes artísticos individuales o colectivos, comunicando emociones, sentimientos e ideas con desinhibición y creatividad.

3. Técnicas de expresión corporal: mimo, drama, danza, sensopercepción.

4. Participación en actividades grupales, como danzas y bailes, en las que se combinan el espacio, el ritmo y la intensidad.



Colegio Sagrada Familia

Siervas de San José

C/ Francisco Carratalá Cernuda, 13
03010- ALICANTE

Tfno: 965 25 28 75

Fax: 965 24 05 62

5. Empleo de un método de relajación (Jacobson, Yoga, Eutonia, Schultz, masaje) para controlar el propio cuerpo y ser aplicado a distintas situaciones prácticas de la vida.

6. Situaciones de interacción comunicativa (conversaciones, entrevistas, coloquios, debates, etc.)

7. Estrategias lingüísticas y no lingüísticas: inicio, mantenimiento y conclusión; cooperación, normas de cortesía, fórmulas de tratamiento, etc.

8. Estrategias de comprensión lectora: antes, durante y después de la lectura. Tipos de texto.

9. Estrategias de expresión escrita: planificación, escritura, revisión y reescritura.

10. Aplicación de las normas ortográficas y gramaticales (signos de puntuación, concordancia entre los elementos de la oración, uso de conectores oracionales, etc.)



Bloque 5: Elementos transversales a la asignatura.

1. Demostración y práctica de actividades lúdicas y deportivas individuales y colectivas.
2. Participación en la organización de actividades deportivas en el centro.
3. Aceptación del reto que supone competir con los demás sin que eso implique actitudes de rivalidad.
4. Enumeración de las medidas preventivas y de seguridad de las actividades planteadas. Primeros auxilios.
5. Autorregulación de emociones, control de la ansiedad e incertidumbre y capacidad de automotivación. Resiliencia, superar obstáculos y fracasos.
6. Herramientas digitales de búsqueda y visualización.
7. Uso de las herramientas más comunes de las TIC para colaborar y



Colegio Sagrada Familia

Siervas de San José

C/ Francisco Carratalá Cernuda, 13
03010- ALICANTE

Tfno: 965 25 28 75

Fax: 965 24 05 62

comunicarse con el resto del grupo.



Colegio Sagrada Familia

Siervas de San José

C/ Francisco Carratalá Cernuda, 13
03010- ALICANTE

Tfno: 965 25 28 75

Fax: 965 24 05 62