

Curso 2.º Educación Secundaria Obligatoria

<p>Criterio de evaluación</p> <p>1. Incrementar las capacidades físicas y coordinativas, con especial incidencia en la resistencia aeróbica y flexibilidad, previa valoración del nivel inicial, utilizando los índices de la frecuencia cardíaca, la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo, vinculando los hábitos higiénicos y posturales a una práctica físico-motriz y expresiva segura y saludable.</p> <p>Con este criterio se pretende que el alumnado identifique la influencia de la actividad física sobre los distintos sistemas orgánico-funcionales, distinguiendo los efectos beneficiosos o perjudiciales que éstos tiene sobre la salud individual y colectiva. Se trata de verificar si el alumnado es capaz de constatar la mejora general de su organismo en la práctica físico-motriz e identificar las causas que provocan dicha mejora.</p> <p>También se constatará si el alumnado identifica, asume y relaciona el funcionamiento del aparato locomotor y sistema cardiovascular, la respiración, y una adecuada alimentación e hidratación con la realización de actividades físico-motrices. Se verificará, también si es capaz de hacer modificaciones y ajustes en su tono muscular adoptando las posturas más correctas que reviertan en la mejora de su estado general y de sus producciones físico-motrices.</p> <p>Asimismo, se pretende comprobar que el alumnado se muestra autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de las capacidades físicas relacionadas con la salud, teniendo en cuenta su proceso madurativo personal. Para la evaluación se deberá tener en cuenta, sobre todo, la mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica y flexibilidad, y no sólo el resultado obtenido. Asimismo, se comprobará el empleo de los valores de la frecuencia cardíaca con el fin de ajustar progresivamente el esfuerzo, aplicando pausas de recuperación adecuadas.</p>		COMPETE NCIAS: AA, CSC, SIEE, CEC	BL OQ UE DE AP RE NDI ZAJ E I: CO RP OR EID AD, MO TRI CID AD Y CO ND UC TA MO TRI Z
<p>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados 14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.</p>	<p>Contenidos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aportaciones de la Educación Física a la salud individual y colectiva. Su comprensión desde la práctica físico-motriz. 2. Acondicionamiento físico general: resistencia aeróbica y flexibilidad, con especial incidencia en el control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardíaca y la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular. 3. Vinculación del funcionamiento del aparato locomotor y del sistema cardiovascular con la realización de actividades físico-motrices relacionadas con la salud. 		

4. Reconocimiento y adopción de posturas saludables en la práctica de actividades físico-motrices.
5. Importancia, y reconocimiento y adquisición de una adecuada hidratación durante la práctica habitual de la actividad física.
6. Práctica de actividades físicas, deportivas y lúdico-recreativas y sus efectos en la prevención de determinados hábitos nocivos para la salud (sedentarismo, tabaco, drogas, alcohol...).
7. Identificación de ejercicios contraindicados como medio para la prevención de lesiones en las actividades físico-motrices.
8. Importancia de la autoexigencia y autoconfianza en la realización de actividades físico-motrices, ajustando el esfuerzo y ritmo respiratorio a cada situación motriz.
9. Reconocimiento de la importancia del mantenimiento y cuidado de espacios, materiales e indumentaria. Cumplimiento de las normas básicas durante la práctica físico-motriz.

<p>Criterio de evaluación</p> <p>2. Aplicar las habilidades motrices y coordinativas específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices en distintos entornos, considerando tanto los aspectos básicos de su lógica en la resolución de problemas motores como los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado y utilizando los recursos expresivos de la motricidad, con especial atención a las manifestaciones prácticas lúdicas y expresivas tradicionales de Canarias, valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural.</p> <p>Mediante este criterio se valorará el reconocimiento y la aplicación de sus habilidades motrices específicas a un deporte individual, colectivo o a un juego motor, como factor cualitativo del mecanismo de ejecución. Además, se constatará si el alumnado identifica los fenómenos socioculturales que se manifiestan, realizando una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución y resolviendo los problemas motores planteados.</p> <p>También se pretende comprobar si el alumnado identifica los usos y medios más adecuados para realizar las actividades de senderismo (tipos de marcha, duración, características del terreno, normas de seguridad, equipamiento...) y orientación (conocimiento del centro, observación de la naturaleza, talonamiento, planos, mapas, brújula...), ya sea en entornos habituales o en el medio natural.</p> <p>Igualmente se pretende evaluar la capacidad del alumnado para realizar movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo y su intencionalidad.</p> <p>Asimismo, se pretende constatar que el alumnado es capaz de ejecutar distintos bailes y prácticas lúdico-deportivas tradicionales y autóctonas de Canarias, identificándolos como parte de su patrimonio cultural. También se valorará su interés por conocerlas y practicarlas siguiendo la lógica de sus estructuras, mostrando respeto por las tradiciones durante su realización.</p>		<p>COMPE TENCIA S: CL, CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC</p>	<p>BL OQ UE DE AP RE NDI ZA JE I: CO RP OR EID AD, MO TRI CID AD Y CO ND UC TA MO TRI Z</p>
<p>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</p> <p>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.</p>	<p>Contenidos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de las estructuras de algún deporte psicomotriz y sociomotriz (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias), con especial atención a los tradicionales de Canarias. 2. Práctica y recopilación de bailes de Canarias. 3. Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo. 		

- | | | | |
|--|--|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none">4. Realización y aceptación de conductas cooperativas y solidarias en las sesiones de Educación Física y otros contextos, dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos individuales y de grupo.5. Experimentación, a través del gesto y la postura, de actividades expresivas encaminadas al control corporal y a la comunicación no verbal con los demás.6. Improvisación de situaciones expresivas individuales y colectivas como medio de comunicación espontánea.7. Realización de prácticas físico-motrices en el medio natural: senderismo y orientación.8. Identificación y uso de los medios más adecuados para desarrollar actividades físico-motrices en el entorno habitual y en el medio natural.9. Realización de actividades lúdico-recreativas en el medio natural, incidiendo en su respeto, conservación y mejora. | | |
|--|--|--|--|

<p>Criterio de evaluación</p> <p>3. Realizar la activación (general y específica) y la vuelta a la calma, de manera autónoma.</p> <p>Este criterio comprobará que el alumnado es capaz de seleccionar y aplicar propuestas de actividades encaminadas a la realización autónoma de la activación al comienzo de la sesión, tanto general como específica, y la vuelta a la calma, asimilando sus fundamentos generales, utilidad y beneficios para la salud. Habrán de recogerse en formato escrito o digital para que puedan ser utilizadas al inicio y final de actividades físicas genéricas o específicas.</p>		<p>COMPETENCIAS: CL, CMCT, AA, CSC</p>	<p>BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPORALIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ</p>
<p>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</p> <p>24, 25, 26.</p>	<p>Contenidos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Finalidad de la activación y la vuelta a la calma. Activación general y específica. Conceptos básicos y puesta en práctica. 2. Realización y recopilación de juegos y ejercicios aplicados a la fase inicial o activación y a la fase final o vuelta a la calma. 		

<p>Criterio de evaluación</p> <p>4. Mostrar tolerancia y solidaridad en la realización de actividades físico-motrices para la consecución de objetivos comunes y considerando la competición y la cooperación como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo, valorándolas como formas de organización saludables del tiempo libre.</p> <p>Con este criterio se trata de comprobar si el alumnado, por encima del resultado de su actuación individual o colectiva, tiene una actitud de solidaridad y cooperación encaminada a la consecución de objetivos comunes, aceptando sus propias posibilidades y limitaciones, así como las de los demás. El diálogo sobre la estrategia colectiva, su organización y puesta en práctica, la disposición para asumir roles durante el juego con actitud positiva y esfuerzo, la aportación de las propias habilidades básicas o específicas o las actitudes respetuosas hacia las normas y las demás personas que intervienen en el juego contribuyen al cumplimiento de este criterio.</p>		COMPETENCIAS: CL, CMCT, AA, CSC	BLOQUE DE APRENDIZAJE I: CORPORALIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ
<p>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</p> <p>27, 28, 29, 30, 31, 33, 35.</p>	<p>Contenidos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aceptación de su propia imagen corporal y la de los demás, potenciando sus posibilidades y respetando sus limitaciones. 2. Reconocimiento de los fenómenos socioculturales que se manifiestan a través de la práctica deportiva. 3. Tolerancia y deportividad en la práctica de los diferentes juegos deportivos por encima de la búsqueda desmedida de los resultados. 4. Participación en actividades físico-motrices y respeto a la diversidad en su realización. 		

<p>Criterio de evaluación</p> <p>5. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.</p> <p>Con este criterio, se pretende comprobar que el alumnado enriquece su conocimiento y amplía su aprendizaje desde la práctica de actividades físico-saludables y situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas) que se le planteen, así como en la organización de eventos (concursos, olimpiadas, muestras, torneos...), empleando las tecnologías de la Información y la Comunicación desde distintos dispositivos (ordenadores, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos...) para realizar búsquedas, etiquetar, comentar, compartir, participar en plataformas y entornos educativos online, publicar en sitios web, probar o crear productos utilizando videojuegos activos o aplicaciones móviles o generar presentaciones, pósters, infografías o cualquier otra producción digital, con autonomía e intención creativa, combinando el aprendizaje formal con su entorno personal de aprendizaje, con el fin último de que el uso de la tecnología consiga motivar su aprendizaje y transferir lo aprendido a la ocupación saludable de su tiempo libre.</p>		COMPETENCIAS: CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE	BL OQ UE DE AP RE ND IZ AJ E I: C OR PO RE ID AD , M OT RI CI DA DY CO ND UC TA M OT RI Z
<p>Estándares de aprendizaje evaluables relacionados</p> <p>36 y 37</p>	<p>Contenidos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uso y valoración de las tecnologías de la información y la comunicación por su contribución para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia. 2. Uso de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia. Análisis y valoración de la información. 		

Estándares de aprendizaje evaluables

Primer ciclo Educación Secundaria Obligatoria

1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
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.
5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
6. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
7. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
8. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
9. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
10. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
11. 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 colaboración-oposición seleccionadas.
12. 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.
13. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
14. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
15. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
16. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
17. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

18. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
19. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
20. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
21. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
22. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
23. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
24. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
25. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
26. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.
27. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
28. 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.
29. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
30. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
31. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
32. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.
33. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
34. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
35. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
36. 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.
37. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.