

EDUCACIÓN FÍSICA

Contenidos mínimos de 2º de ESO	
Estándares de aprendizaje	Tareas a realizar
<p>24. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>25. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p>	<p>Tema 1. Calentamiento y vuelta a la calma. Hacer un <u>calentamiento general</u> que incluya: movilidad articular, activación (proponiendo al menos 2 formas diferentes de hacer la activación) y estiramientos. Debe hacer <u>ejercicios de vuelta a la calma</u>.</p>
<p>17. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>18. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p>	<p>Tema 2: Resistencia. El alumno/a debe hacer un entrenamiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica. Se realizará el test de cooper. 12 minutos corriendo la mayor distancia posible.</p>
<p>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.</p> <p>31. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas</p>	<p>Tema 3: Creo mis juguetes. El alumno/a debe traer fabricado un material para realizar un juego deportivo. La indica con material reciclado. https://www.youtube.com/watch?v=9pKd9HFCA-s</p>
<p>20. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>21. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>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.</p>	<p>Tema 4: Flexibilidad. El alumno/a debe proponer una sesión de estiramientos estáticos pasivos que englobe los principales grupos musculares.</p>
<p>1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p>	<p>Tema 5: Parkour El alumno/a realizará un circuito de parkour en el que debe realizar saltos, giros y desplazamientos.</p>
<p>6. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>7. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>9. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>	<p>Tema 6: Expresión corporal El alumno/a realizará una representación de una situación inventada a través de la expresión corporal.</p>
<p>3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p>	<p>Tema 7: Deportes convencionales El alumno/a realizará un circuito con habilidades básicas de los deportes: fútbol sala.</p>
<p>8. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>37. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>Tema 8: Prácticas motrices tradicionales. El alumno/a debe poner en práctica los juegos tradicionales canarios de: la bola canaria, la billarda y el quemao.</p>

Descripción de las pruebas y puntuación para evaluar los exámenes de Septiembre de Educación Física.

2º ESO

Prueba nº	Descripción y valoración
1	Si el alumno/a realiza correctamente 1 o 2 partes del calentamiento (0,6), si realiza correctamente todo el calentamiento (1) si realiza correctamente la vuelta a la calma (1).
2	El alumno entrega el entrenamiento de la resistencia (0,5). Realiza en el test de cooper menos de 1000 metros (0,2) menos de 1200 (0,3) más de 1200 (0,5).
3	Si el alumno trae fabricado el material (0,5) si golpea la indiana 5 veces (0,7) y si la devuelve 3 veces. (1)
4	El alumno propone 4 estiramientos o menos (0,3) propone 6 estiramientos (0,6) y si propone 10 estiramientos o más (1)
5	Se propondrán 10 elementos del parkour a realizar por cada uno superado (1).
6	El alumno realiza una representación poco elaborada (0,3) la representación se entiende pero necesita aclaraciones (0,6) y si se comprende perfectamente (1).
7	Golpear la pelota con el pie 5 veces (0,3) conducir la pelota entre conos con fluidez (0,4) y lanzamiento a puerta y meterla (0,3)
8	El alumno realiza los 3 juegos correctamente. Un punto por cada juego que sepa realizar correctamente, sin cometer fallos técnicos ni tácticos.