



### MINIPROGRAMACIÓN/PROGRAMACIÓN REDUCIDA

<b>DEPARTAMENTO</b>	EDUCACIÓN FÍSICA		
<b>MATERIA</b>	EDUCACIÓN FÍSICA		2º ESO
<b>PROFESOR</b>	FCO. JAVIER GONZÁLEZ PEÑA		

### PRESENTACIÓN DE LA MATERIA

El objetivo de la materia de Educación Física se orienta tanto a educar a un alumnado comprometido con su sociedad, que sea responsable de su salud individual y colectiva, autónomo para la práctica de actividad física y que aprecie la riqueza de las manifestaciones culturales de carácter motriz; como aportar un rico repertorio motriz desde una perspectiva comprensiva de la actividad física, en la que prevalezca el proceso por encima del resultado, el saber cómo y por qué por encima de la mera ejecución, de las interacciones sociales con los demás, potenciando un clima de aula que estimule las relaciones entre los alumnos y alumnas positivas y constructivas. Todo ello generará una predisposición positiva hacia la actividad física.

De esta manera, la materia contribuye al desarrollo de todas las competencias clave recogidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la Enseñanza Básica.

### ORGANIZACIÓN Y ESTRUCTURA DEL CURSO

El curso se organizará en situaciones de aprendizaje. Esta propuesta hará de la materia una continua puesta en práctica de los conocimientos adquiridos en contextos reales, cercanos y motivadores para el alumno. En la programación didáctica del departamento estarán determinadas las situaciones de aprendizaje con su desarrollo curricular concreto. A continuación, se muestra un resumen de las mismas:

TRIMESTRE	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
1º	Evaluación inicial Condición física: descubrimos las capacidades físicas básicas Deportes Colectivos
2º	Hábitos de vida saludable: nutrición, relajación y actividad física Expresión corporal: juegos de expresión y montaje dramático Orientación deportiva
3º	Got Talent: malabares, danza, teatro... Juegos predeportivos de implemento Juegos Populares Deportes Alternativos



## SABERES BÁSICOS MÍNIMOS (CONTENIDOS) ¿Qué vamos a aprender?

Los conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de la materia cuyo aprendizaje son necesarios para la adquisición de las competencias específicas. Estos saberes básicos se organizan en seis bloques. Pasamos a detallarlos para 2º de ESO.

<b>A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE</b>
<b>EFI.2.A.1. Salud física.</b>
<p>EFI.2.A.1.1. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.</p> <p>EFI.2.A.1.2. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos, alimentación y actividad física.</p> <p>EFI.2.A.1.3. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación.</p> <p>EFI.2.A.1.4. Musculatura del Core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.</p> <p>EFI.2.A.1.5 Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.</p> <p>EFI.2.A.1.6. Características de las actividades físicas saludables.</p>
<b>EFI.2.A.2. Salud social.</b>
Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.
<b>EFI.2.A.3. Salud mental.</b>
<p>EFI.2.A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.</p> <p>EFI.2.A.3.2. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.</p> <p>EFI.2.A.3.3. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.</p>
<b>B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</b>
<p>EFI.2.B.1. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.</p> <p>EFI.2.B.2. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.</p> <p>EFI.2.B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.</p> <p>EFI.2.B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>EFI.2.B.5. 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.</p> <p>EFI.2.B.6. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.</p>
<b>EFI.2.B.7. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.</b>
<p>EFI.2.B.7.1. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.</p> <p>EFI.2.B.7.2. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.</p> <p>EFI.2.B.7.3. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).</p>
<b>C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES</b>
<b>EFI.2.C.1. Toma de decisiones</b>
<p>EFI.2.C.1.1. 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>EFI.2.C.1.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</p> <p>EFI.2.C.1.3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>EFI.2.C.1.4. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.</p> <p>EFI.2.C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil y aplicación de estrategias.</p>





<b>EFI.2.C.2. Esquema corporal:</b> integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.
<b>EFI.2.C.3. Capacidades condicionales:</b> desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.
<b>EFI.2.C.4. Habilidades motrices específicas</b> asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.
<b>EFI.2.C.5. Creatividad motriz:</b> resolución de retos y situaciones-problema técnica de forma original, tanto individualmente como en grupo.

**D. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES**

<b>EFI.2.D.1. Autorregulación emocional.</b>
EFI.2.D.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.
EFI.2.D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.
EFI.2.D.1.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
EFI.2.D.1.4. Reconocimiento y concienciación emocional.
<b>EFI.2.D.2. Habilidades sociales.</b>
EFI.2.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.
EFI.2.D.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.
EFI.2.D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo.
EFI.2.D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

**E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ**

<b>EFI.2.E.1. Usos comunicativos de la corporalidad.</b>
EFI.2.E.1.1. Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos.
EFI.2.E.1.2. Técnicas de interpretación.
<b>EFI.2.E.2. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. El Flamenco.</b>
<b>EFI.2.E.3. Deporte y perspectiva de género.</b>
EFI.2.E.3.1. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, y otras).
EFI.2.E.3.2. Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

**F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO**

EFI.2.F.1. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales reciclados para la práctica motriz.
EFI.2.F.2. 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.
EFI.2.F.3. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
EFI.2.F.4. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.





## **METODOLOGÍA (¿Cómo vamos a aprender?)**

La metodología tendrá un carácter fundamentalmente activo, motivador y participativo, partirá de los intereses del alumnado, favorecerá el trabajo individual, cooperativo y el aprendizaje entre iguales, de manera que permitan la integración de los aprendizajes, poniéndolos en relación con distintos tipos de saberes básicos y utilizándolos de manera efectiva en diferentes situaciones y contextos.

Se fomentará el estilo actitudinal, el modelo de salud, la gamificación, el aprendizaje-servicio, el aprendizaje cooperativo, la enseñanza personalizada, el basado en la autoconstrucción de materiales, el ecológico, el comprensivo o el modelo de enseñanza deportiva, entre otros. La competencia motriz se trabajará en situaciones de aprendizaje que se realicen en un contexto determinado, por la presencia o no de otras personas y la incertidumbre o certidumbre que genera el medio. Con finalidades y objetivos variados: lúdicos, recreativos, agonísticos, higiénicos, funcionales, sociales, expresivos, catárticos, de interacción con el medio natural, y bajo unas reglas, implicando la movilización de manera integral y global de lo cognitivo, lo motor y lo afectivo-emocional, así como las relaciones interpersonales e intrapersonales. Haciendo uso de recursos y materiales didácticos diversos.

## **ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

El alumnado tendrá la atención individual y personalizada según su evolución académica, la información de tránsito escolar, las reuniones de equipos docentes, las medidas generales y específicas de atención a la diversidad notificadas a las familias. La metodología tendrá como eje de actuación el DUA.

El alumnado que no pueda realizar actividad física por problemas de salud tendrá una participación directa y adquisición de las competencias y saberes básicos con un rol activo y participativo durante las clases, debiendo sólo en ocasiones que presentar tareas modificadas según su adaptación personalizada.

## **EVALUACIÓN**

La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será criterial, continua, formativa, integradora, diferenciada y objetiva; será un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje. En este sentido, deberá tenerse en cuenta el grado de consecución de las competencias específicas de la materia a través de la superación de los criterios de evaluación que tiene asociados. El profesorado llevará a cabo la evaluación del alumnado, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna en relación con los criterios de evaluación y el grado de desarrollo de las competencias específicas u objetivos de la materia, según corresponda.



**Tabla de criterios de evaluación y competencias específicas**

<b>Competencia específica 1</b>	
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.	% (10)
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.	0,588%
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.	0,588%
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.	0,588%
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.	0,588%
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.	0,588%
1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	0,588%
<b>Competencia específica 2</b>	
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, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	
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.	0,588%
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	0,588%





compañera y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.	
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.	0,588%
<b>Competencia específica 3</b>	
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 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.	
3.1. 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.	0,588%
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.	0,588%
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.	0,588%
<b>Competencia específica 4</b>	
Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz, aprovechando las 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.	
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.	0,588%
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.	0,588%
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.	0,588%





<b>Competencia específica 5</b>	
Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente 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.	0,588%
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.	0,588%

Se establecerán indicadores de logro de los criterios, en soportes tipo rúbrica. Los grados o indicadores de desempeño de los criterios de evaluación de los cursos impares de esta etapa se habrán de ajustar a las graduaciones de insuficiente (del 1 al 4), suficiente (del 5 al 6), bien (entre el 6 y el 7), notable (entre el 7 y el 8) y sobresaliente (entre el 9 y el 10). Todos los criterios se encuentran rubricados en la programación didáctica del departamento.

#### **Instrumentos de evaluación**

Debido a que los criterios de evaluación han de ser medibles, los instrumentos que se han diseñado establecen mecanismos objetivos de observación de las acciones que describen en cada situación de aprendizaje.

Esta programación, a su vez, pretende fomentar los procedimientos de coevaluación y de autoevaluación del alumnado, además de la heteroevaluación, tal y como invita la legislación. Para ello se hace uso de diversos instrumentos de evaluación como son principalmente la rúbrica, escalas y listas control.

#### **Criterios de calificación**

Los criterios de calificación estarán basados en la superación de los criterios de evaluación y, por tanto, de las competencias específicas, recogidos en las programaciones didácticas.

En la última sesión de evaluación o evaluación ordinaria se formularán las calificaciones finales. Los resultados de la evaluación de esta materia se expresarán en los términos:

Insuficiente (IN) para las calificaciones negativas; Suficiente 5 (SU), Bien 6 (BI), Notable 7-8 (NT), o Sobresaliente 9-10 (SB) para las calificaciones positivas que se obtendrán de las calificaciones de cada criterio de evaluación tal y como hemos explicado anteriormente.

