



ANEXO

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

2º DE ESO

I.E.S. Manuel Gutiérrez Aragón

Curso: 2022/2023

CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS

Comunicación lingüística (L)

- interacciones en la actividad física...
- vías de comunicación...
- desarrollo del lenguaje corporal...

Competencia matemática y CCBB en ciencia y tecnol. (M)

- zonas de intensidad...
- elaboración de gráficos...
- anatomía, física, biología...

Competencia digital (D)

- utilización de las TICs...
- apps relacionadas con AF...
- uso de plataformas web...

Aprender a aprender (AA)

- aprendizaje motriz...
- alcanzar eficacia y autonomía...
- gestionar su propia AF...

Competencias sociales y cívicas (SC)

- integración y aceptación de conductas...
- respeto, tolerancia, trabajo en equipo...
- se refuerzan actitudes, valores...

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (IE)

- proyectos personales de AF...
- organización de actividades...
- tomar decisiones...

Conciencia y expresiones culturales

- patrimonio cultural y folclórico...
- actividades físicas rítmico-expresivas...

ELEMENTOS CURRICULARES 2ºESO

BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA			
CONTENIDOS	CEV & CCC	EAE	
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo global de la condición física. - Fortalecimiento de la musculatura central. - La flexibilidad como capacidad específica para la instauración de rutinas. - Mitos y falsas creencias de la AF. Efectos en la condición física y la calidad de vida. 	<p>1. Desarrollar las CFB de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia y esfuerzo en su desarrollo.</p> <p>M + AA + IE</p>	1.1. Participa activamente en la mejora de las CFB desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.	
		1.2. Alcanza niveles de CF acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.	
		1.3. Analiza la importancia de la práctica habitual de AF para la mejora de la CF, diferenciando entre mito y realidad, y relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.	
		1.4 Corre/camina 1 km seguido (o 10 vueltas al patio), sin tener que parar (andar no es pasear).	
		1.5 Mantiene el ritmo de carrera/andar en una distancia de 1000 m (o 10 vueltas al patio).	
<ul style="list-style-type: none"> - Identificación de las capacidades físicas en las diferentes actividades practicadas. - Profundización en el ajuste de la intensidad en el esfuerzo aeróbico a través de diferentes medios. 	<p>2. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>M + AA + IE</p>	2.1. Analiza la implicación de las CFB y CM en las diferentes AFD y artístico- expresivas trabajadas en el curso.	
		2.2. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la FC correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la CF y/o el ritmo.	
		2.3. Identifica las CFB saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.	
BLOQUE 2. SALUD Y HÁBITOS DE VIDA			
CONTENIDOS	CEV & CCC	EAE	
<ul style="list-style-type: none"> - Profundización en el control y dominio corporal como recurso preventivo de lesiones. - Aceptación de la realidad corporal. Influencia en los hábitos de vida. - Fundamentos de una dieta equilibrada. Tipos de alimentos y distribución de comidas. - Ejercicios respiratorios y de relajación como forma de disminuir la activación corporal. 	<p>3. Reconocer los factores que determinan unos hábitos de vida saludables y seguros atendiendo a la higiene postural y corporal, aceptación del cuerpo, alimentación y métodos de relajación.</p> <p>M + AA + SC</p>	3.1. Afianza la higiene postural (prevención de lesiones) y corporal (aseo, camiseta) en las AFD.	
		3.2. Identifica su realidad corporal como elemento clave para la auto-aceptación y minimiza la importancia de los cánones sociales.	
		3.3. Relaciona los alimentos y la distribución de comidas con las bases de una dieta equilibrada.	
		3.4. Ejecuta técnicas de relajación a través de la respiración para disminuir la activación corporal.	
BLOQUE 3. JUEGOS Y DEPORTES			
CONTENIDOS	CEV & CCC	EAE	
<ul style="list-style-type: none"> - Iniciación en, al menos: <ul style="list-style-type: none"> • Una modalidad deportiva individual: <ul style="list-style-type: none"> Atletismo • Dos modalidades deportivas colectivas: <ul style="list-style-type: none"> Balonmano Voleibol, Floorball. • Deporte autóctono: <ul style="list-style-type: none"> Palas (y juegos populares) • Modalidades alternativas: <ul style="list-style-type: none"> Ultimate, colpbol, combas y malabares. 	<p>4. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>M + AA + IE</p>	4.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las AFD propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	
		4.2. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.	
	<p>5. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p> <p>M + AA + SC</p>	<p>6. Reconocer las posibilidades que ofrecen las AFD para estimular actitudes y valores positivos.</p>	4.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo y auto exigencia.
			5.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las AFD de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
			5.2. Discrimina estímulos en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja.
<p>El deporte y sus valores. Análisis de la influencia en la sociedad.</p>		6.1. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados las actividades de ocio, la AF y el deporte en el contexto social actual.	

M + SC + IE		
BLOQUE 4. ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL		
CONTENIDOS	CEV & CCC	EAE
- Iniciación en, al menos, dos AFDMN: Senderismo Orientación	7. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas, en condiciones reales o adaptadas. M + AA + IE	7.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las AFD propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
		7.2 Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
		7.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo y auto exigencia.
- Normas de seguridad básicas para desenvolverse en el medio urbano y natural.	8. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en AFDMN, analizando las características de las mismas, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. M + AA + SC	8.1. Identifica las características de las AFD propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo y las asocia con una norma de seguridad.
		8.2. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las AFDMN.
- Valoración del medio natural como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas.	9. Reconocer las posibilidades que ofrecen las AFDMN como formas de ocio activo. M + AA + SC	9.1 Conoce y utiliza las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de AFD.
		9.2 Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de AFD.
BLOQUE 5. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS		
CONTENIDOS	CEV & CCC	EAE
- Ejecución de movimientos, con una base rítmica, atendiendo a las variables de espacio, tiempo e intensidad destacando su valor expresivo. - Realización de pequeñas creaciones individuales o en pequeño grupo como medio de comunicación.	10. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. SC + EC + IE	10.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
		10.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo.
		10.3. Colabora en la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
		10.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
BLOQUE 6. ELEMENTOS COMUNES A LA ACTIVIDAD FÍSICA		
CONTENIDOS	CEV & CCC	EAE
- Tolerancia, deportividad y autocontrol por encima de la búsqueda de los resultados. -Cooperación en las funciones atribuidas dentro de una labor grupal-equipo para la consecución de objetivos comunes. - Aceptación y respeto ante las diferencias individuales de ejecución.	11. Reconocer las posibilidades de las AF como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. AA + SC + IE	11.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
		11.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para conseguir los objetivos.
		11.3. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
- El calentamiento general y específico. Pautas, identificación y realización de juegos y ejercicios apropiados.	12. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de AF, relacionándolas con las características de las mismas. M + AA + IE	12.1. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
-Promoción y participación en campañas relacionadas con la salud y la actividad física.	13. Participar activamente en la promoción de proyectos de AFS. L + SC + IE	13.1. Se implica y participa en actividades y campeonatos deportivos, talleres o campañas saludables, en el centro educativo.
- Utilización de las TICs, en el proceso de enseñanza-aprendizaje.	14. Utilizar las TICs, destacando el blog de la materia, en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. L + M + D	14.1. Utiliza las TICs, destacando el blog de la materia, para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información.

DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS

SS	Nº	TÍTULO	SESIONES	TEMPORALIZACIÓN
1ª EVALUACIÓN (24 – 26)	1	Presentación (normas básicas)	1	Septiembre
	2	Calentamiento	Todas	Sept. → Dic.
	3	Desafíos Cooperativos	3 - 4	Sept. → Oct.
	3	Juegos de Condición Física	4 – 6	Oct. → Nov.
	4	Actividades físicas y deportes.	4 – 6	Oct. → Dic.
	6	Juegos motores (autoconstrucción, populares, alternativos...)	4 – 8	Sept. → Dic.
	*	Sesión TIC (TEAM, MOODLE)	1	Sept → Oct.
	*	Salud y hábitos de vida: Mindfulness, yoga, pilates...	4 – 6	Sept. → Dic.
	*	Sesiones alternativas y de ajuste	1 – 2	Diciembre
2ª EVALUACIÓN (20 – 22)	7	Circuitos CFB	2 – 3	Enero → Marzo
	8	Montajes grupales (bailes, recreaciones, malabares...)	6 – 8	Enero → Marzo
	9	Actividades físicas y deportes.	4 – 6	Enero → Marzo
	10	Juegos motores (autoconstrucción, populares, alternativos...)	4 – 6	Enero → Marzo
	*	Salud y hábitos de vida: Mindfulness, yoga, pilates...	4 – 6	Enero → Marzo
	*	Sesiones alternativas y de ajuste	1 – 2	Marzo
3ª EVALUACIÓN (18 – 20)	11	Condición Física	2 – 3	Abril → Mayo
	12	Actividades físicas y deportes.	4 – 6	Abril → Mayo
	13	Juegos motores (autoconstrucción, populares, alternativos...)	4 – 6	Abril → Mayo
	14	Orientación y juegos de pistas.	2 - 4	Abril → Mayo
	*	Salud y hábitos de vida: Mindfulness, yoga, pilates...	4 – 6	Abril → Mayo
	*	Recordatorio TIC (TEAM, MOODLE)	1	Abril → Mayo
	*	Sesiones alternativas y de ajuste	1 – 2	Junio

EVALUACIÓN DEL ALUMNADO

Los principales **procedimientos e instrumentos de evaluación** a emplear son:

<u>PROCEDIMIENTOS</u>	<u>INSTRUMENTOS</u>
<i>Observación sistemática</i>	Diario de clase / Rúbricas / Listas control
<i>Producciones de los alumnos</i>	Portafolio (trabajos) / Pruebas prácticas
<i>Intercambios orales con los alumnos</i>	Diálogos / Brainstorming
<i>Pruebas específicas</i> (exámenes, presentaciones, pruebas físicas, técnicas y/o expresivas)	Rúbricas / Registros / Listas control
<i>Autoevaluación y coevaluación</i>	Cuestionarios / Rúbricas
<i>Grabación de clases</i>	Registros / Rúbricas / Listas control
<i>*Se podrán utilizar otros instrumentos para adaptarnos a los escenarios que pudieran surgir.</i>	

Estas herramientas podrán utilizarse también como **instrumentos de calificación**, para lo cual deberán de cumplir las siguientes normas de uso:

<i>Diario de clase</i>	Se utiliza para calificar los “elementos comunes a la actividad física” y los “hábitos higiénicos diarios”. La nota resultará de una rúbrica que se completará con una lista de control diaria de cada clase-sesión.
<i>Exámenes teóricos</i> & <i>Producciones</i>	Se priorizará el uso de estas herramientas a nivel telemático para reducir el uso del papel, es decir, tanto exámenes como producciones se trabajarán a través de la plataforma Educantábria (Team, Forms...). En todo caso, estarán directamente relacionadas con los estándares a trabajar en cada uno de los cursos y formarán un portafolio que se calificará con una rúbrica elaborada a tal efecto.

<p><i>Exámenes prácticos & Práctica diaria</i></p>	<p>Serán las actividades, juegos, retos y pruebas físicas y de habilidad deportiva y/o expresiva que se realicen en clase. Se calificarán con rúbricas específicas para cada actividad y estándar de aprendizaje.</p>
--	---

La **calificación final** de cada **evaluación** resultará de la **media aritmética** de los estándares de aprendizaje asociados a los instrumentos utilizados hasta la última sesión hábil antes de cada evaluación. En cuanto a la **calificación final** del **curso**, en aras de llevar a cabo una **evaluación continua real y competencial**, resultará de la media aritmética de los estándares de aprendizaje asociados a los instrumentos utilizado a lo largo del curso.

El redondeo a nota superior a partir de 0,5 dependerá de cada caso concreto y se basará en el registro diario individual y en la presentación de trabajos “extra”. Además, esta **calificación** podrá verse **incrementada** en caso de que el alumno demuestre al docente que ha realizado asiduamente actividad físico-deportiva (memorias de entrenamientos, seguimientos de FC, retos...). El profesor podrá aumentar la nota **hasta 1 punto**, siempre que la calificación final sea superior a 5.

- Valoración del aprovechamiento del alumno de las actividades de recuperación.

Refuerzo (EF pendiente)

- El alumno/a obtendrá calificación positiva (5) si supera los contenidos trabajados en las dos primeras evaluaciones del curso actual (evaluación continua) o dicho curso.
- En el caso de que el alumno/a no aprobara por esta primera vía, se valorarán los contenidos pendientes del curso anterior (pruebas a realizar en periodos establecidos).

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

Ante la exigencia por parte del equipo directivo de programar una sola actividad por curso creemos conveniente para este segundo curso de la ESO una actividad complementaria en el rocódromo de Viérnoles.

ACTIVIDAD	HORARIO	EVALUACIÓN / MES / DÍA
<u>ROCÓDROMO</u>	08:30 a 14:25 horas	VIÉRNOLES

**Como establece la nueva legislación en torno al desarrollo de nuestra materia en la actual situación sanitaria, aprovecharemos el entorno cercano para desarrollar nuestro trabajo (pista polideportiva cubierta municipal, patios y zonas verdes exteriores...)*

PROYECTOS INTERDISCIPLINARES:

- PROYECTO INTERDISCIPLINAR DE LA RUTA ROMA A STO TORIBIO.
- PROYECTO DE INTERVENCIONES EDUCATIVAS, MINDFULNESS.

NORMAS BÁSICAS PARA LAS CLASES DE EF

NORMAS GENERALES BÁSICAS

- ✓ Salvo excepción, no se puede hacer EF con abrigo, guantes, gafas de sol, gorras, mp3...
- ✓ El alumnado con pelo largo, se lo atará (coleta, cinta...) de manera que no le moleste.
- ✓ Hay que pedir permiso al profesor/a para salir o acudir al aseo (sólo urgencias).
- ✓ NO ESTÁ PERMITIDO EL USO NI LA MANIPULACIÓN DEL TELÉFONO MÓVIL.

ROPA & CALZADO

- ✓ Es obligatorio acudir siempre a clase con chándal (ropa deportiva) y zapatillas de deporte atadas correctamente, es nuestro material de trabajo seguro, “nuestro libro”.
- ✓ No se llevarán relojes, pulseras u otros complementos que puedan causar daño o lesión.

NORMAS DE HIGIENE

- ✓ No se puede comer chicle ni cualquier otra cosa durante las clases.
- ✓ **LESIONADOS/AS**
- ✓ Deben asistir a clase, en la medida de lo posible, con ropa y calzado deportivo.
- ✓ Es necesario que siempre acudan con justificante (médico a ser posible).

FALTAS DE ASISTENCIA

- ✓ Es necesario informar al tutor (vía telemática YEDRA) para que este pueda trasladar la información al equipo docente.

INSTALACIONES & MATERIAL

- ✓ El uso de los pabellones, patio y material deportivo se realizará siempre con el permiso expreso del profesor de EF tanto en las clases como en los recreos (cumplir normas).
- ✓ Está prohibido comer en el pabellón, tanto en recreos como durante la clase de EF.

PROTOCOLO USO PABELLÓN DEPORTIVO

CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

- ✓ Únicamente utilizará la instalación para sus clases el profesorado de Educación Física.
- ✓ El horario de uso para las clases abarcará desde las 08:30 hasta las 14:30 horas.
- ✓ La entrada y salida del alumnado se realizará por la puerta principal del pabellón, en el caso de que dos cursos coincidan, cada uno utilizará una de las dos puertas de acceso evitando así que se crucen y las aglomeraciones.