



GRUPO: 2º ESO		PLAN DE TRABAJO Y ACTIVIDADES PROGRAMADAS – 1er TRIMESTRE	
UNIDADES: 1,2,3,4		EDUCACIÓN FÍSICA	
CONTENIDOS	C) ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	D) CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS
<b>Unidad 1 Nos conocemos</b> 1. Normas de clase. 2. Criterios de calificación y evaluación. 3. Cuestionario de salud. 4. Concepto de Educación Física.	1. 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.	1. Entrega y recogida de la documentación para padres / madres: criterios de evaluación y cuestionario de salud y actividad física.	1. Competencia Sociales y Cívicas (CSC)
<b>Unidad 2 Aprendemos a medir las cualidades físicas</b> 1. Los test físicos. 2. Sentido de la aplicación de las pruebas de aptitud física	1. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva 2. 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.	1. Responsabilidad del alumnado en la realización de las tareas propuestas. 2. Colaboración del alumnado en el desarrollo de las actividades.	1. Competencia Sociales y Cívicas (CSC) 2. Conciencia y expresiones corporales (CEC)
<b>Unidad 3 Condición física y salud</b> 1. Actividad física y Educación Física. Conceptos. El triángulo de la salud. 2. El calentamiento: concepto, tipos, formas, partes y ejercicios que lo componen. 3. Las cualidades físicas: concepto, desarrollo y medios de evaluación de las mismas. 4. Condición física y salud.	1. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. 2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 3. 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 4. 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.	1. Respeto a las personas, normas y material. 2. Realizar un calentamiento general de forma autónoma. 3. Grado de implicación en las tareas propuestas. 4. Mejora de la condición física.	1. Competencia Sociales y Cívicas (CSC) 2. Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE) 3. Conciencia y expresiones corporales (CEC) 4. Competencia lingüística (CL)



<p><b>Unidad 4 Cualidades Motrices</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Las cualidades motrices: concepto y desarrollo.</li> <li>El atletismo: Generalidades.</li> <li>La gimnasia: aspectos básicos.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</li> <li>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.</li> <li>Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. Identifica las características de las actividades fisicodeportivas y artisticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Respeto a las personas, normas y material.</li> <li>Interés y trabajo en clase.</li> <li>Realización correcta de los ejercicios propuestos.</li> <li>Grado de conocimiento de los contenidos teóricos.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Competencia Sociales y Cívicas (CSC)</li> <li>Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)</li> <li>Conciencia y expresiones corporales (CEC)</li> <li>Competencia lingüística (CL)</li> </ol>
--	--	--	---

<b>Actividades complementarias</b>		
<b>CRITERIOS DE CALIFICACIÓN</b>	La calificación se establecerá a partir del análisis del aprendizaje y del progreso en las actividades y tareas realizadas por parte del alumnado. Para ello, el profesor tendrá en cuenta y calificará los siguientes aspectos del siguiente modo:	
	<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>%</b>
	Conocimientos teóricos	20
	Participación y esfuerzo en las practicas	25
	Actitud	30
	Pruebas prácticas (todos los alumnos deberán superar un mínimo exigible para aprobar)	25
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	<b>Unidad 1: Nos conocemos</b>	<b>09 de septiembre al 17 de septiembre</b>
	<b>Unidad 2: Aprendemos a medir las cualidades físicas</b>	<b>20 de septiembre al 22 de octubre</b>
	<b>Unidad 3: Condición física y salud</b>	<b>25 de octubre al 19 de noviembre</b>
	<b>Unidad 4: Cualidades Motrices</b>	<b>22 de noviembre 22 de diciembre</b>

FIRMA DEL PADRE Y DE LA MADRE

FIRMA DEL PROFESOR

FECHA DE LA FIRMA: .....

Fernando Segovia  
FECHA DE ENTREGA