

## EDUCACIÓN FÍSICA. 2ª Evaluación.

A continuación se reflejan los contenidos y estándares de aprendizaje estipulados en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria y Bachillerato de la asignatura de Educación Física que se trabajarán durante la 2ª evaluación. También se incluye las actividades programadas para esta evaluación.

2ª EVALUACIÓN		
CONTENIDOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES
<p>El calentamiento: organización de actividades colectivas de calentamiento general.</p> <p>Ejercicios de calentamientos adecuados a cada fase y aplicando las normas del mismo.</p> <p>Vuelta a la calma: progresiva, de más a menos intensidad y específica según el ejercicio realizado utilizando estiramientos.</p>	BL.1.3. Participar en la organización de las actividades colectivas del calentamiento y vuelta a la calma, relacionándolas con la parte principal de la sesión y ponerlas en práctica graduando progresivamente su intensidad.	--Realización del calentamiento al empezar la clase y estiramientos al acabar la clase.
<p>El aparato locomotor: movimientos articulares y acciones musculares.</p> <p>Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades cotidianas.</p> <p>Juegos y actividades de mejora de la resistencia aeróbica, de fuerza general y flexibilidad buscando la cooperación del alumnado en su práctica.</p>	BL.1.1. Establecer la relación de las capacidades físicas con los sistemas metabólicos de obtención de energía, y el control de la intensidad de la actividad física, mediante pruebas de valoración utilizando estos conocimientos para mejorar su salud y su condición física	<p>--Realización de actividades y juegos de resistencia aeróbica y fuerza resistencia</p> <p>--Realización de ejercicios de fuerza: abdominales, plancha, superman... con el objetivo de adoptar una buena postura en las actividades cotidianas</p>
<p>Pruebas de valoración de las capacidades físicas: resistencia aeróbica, fuerza resistencia, velocidad de reacción y flexibilidad como medio para determinar el equilibrio entre los valores obtenidos y la mejora de la condición física y la contribución de esta a la salud y al bienestar personal.</p>		--Realización de test de condición física: test de resistencia, test de velocidad, test de salto con pies juntos, test de lanzamiento de balón medicinal.
<p>Autoconocimiento. Valoración de fortalezas y debilidades.</p> <p>Autorregulación de emociones, control de la ansiedad e incertidumbre y capacidad de automotivación. Resiliencia,</p>	BL.5.3. Tener iniciativa para emprender y proponer acciones siendo consciente de sus fortalezas y debilidades, mostrar curiosidad e	Elección de pruebas para participar en las olimpiadas y práctica de las pruebas elegidas de forma autónoma.

superar obstáculos y fracasos. Perseverancia, flexibilidad.	interés durante el desarrollo de tareas y proyectos y actuar con flexibilidad buscando soluciones alternativas en el nivel educativo.	
Exposición y práctica de juegos y deportes recreativos, concienciando de la importancia de estas actividades como marco de relación con los demás y de fomento de la amistad y compañerismo en el ámbito personal, social y cultural. Colaboración en el diseño de actividades deportivas en el centro. Comprensión del reto que supone competir con los demás sin que eso implique actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia del juego y no como una actitud contra los demás. Sensibilizando de la importancia de la deportividad por encima de la búsqueda desmesurada de resultados.	BL.5.1. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, y participar en deportes adaptados y otras actividades expresivas del nivel educativo mostrando actitudes de empatía y colaboración	Participación y animación en las Olimpiadas dando importancia de la deportividad.
Aplicación de las habilidades específicas a los juegos y deportes individuales, aspectos técnico - tácticos, como por ej. actividades atléticas, etc	BL.2.1. Realizar habilidades individuales específicas implicadas en actividades físico-deportivas de cooperación, competitivas y no competitivas del nivel educativo y, mostrar mientras las realiza, actitudes de esfuerzo y superación preservando la seguridad individual y colectiva	--Práctica de la técnica de atletismo: Técnica de carrera, salida de velocidad, entrega de relevos, lanzamiento de peso.
Glosario términos conceptuales del nivel educativo.	BL.4.5. Reconocer la terminología conceptual de la asignatura y del nivel educativo y utilizarla correctamente en actividades orales y escritas del ámbito personal, académico, social o profesional	Classroom: Glosario sobre atletismo.
Herramientas digitales de búsqueda y visualización. Almacenamiento de la información digital. Valoración de los aspectos positivos de las TIC para la búsqueda y contraste de información. Estrategias de búsqueda y selección de la información Estrategias de comprensión oral: activación de conocimientos previos, mantenimiento de la atención, selección de la información, memorización y retención de la información.	BL.5.5. Crear y editar contenidos digitales del nivel educativo utilizando aplicaciones informáticas, BL.4.3. Expresar oralmente textos previamente planificados, del ámbito personal, académico, social o profesional.	Classroom: Trabajo sobre la mujer y deporte. Búsqueda de información de una mujer que haya influido en el deporte de forma positiva. Con la posibilidad de entregar el trabajo en formato digital: keynote, power point, realización de un vídeo o en o cartulina. Exponer el trabajo oral a las compañeras.

<p>Planificación de textos orales. Valora y atiende escuchando de forma activa las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, relacionando dinámicas de grupos con la forma de resolución de conflictos.</p>		
--	--	--