

INFORMACIÓN INICIAL 2º ESO

COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO	PROCEDIMIENTOS	INSTRUMENTOS	PONDERACIÓN
Competencia específica 1. 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 del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	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 y respetando la propia realidad e identidad corporal.(5,88%) 1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (5,88%)	-Llevar a cabo test de C.F. -Diseñar ejercicios circuito de fuerza. -Dirigir calentamiento -Conocer los principios básicos de una dieta saludable. -Conocer y aplicar pautas de higiene postural y técnicas de relajación. -Conocer y aplicar las pautas y la estructura de una sesión de actividad física.	-Pruebas de diagnóstico CF -Observación -Proyecto -Observación -Prueba escrita -Prueba práctica -Exposición oral	Rúbrica Cuestionario Rúbrica Cuestionario Prueba escrita Rúbrica -Lista de cotejo	35,29%

	1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.(5,88%) 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. (5,88%) 1.5. Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.(5,88%) 1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.(5,88%)	Conocer los principios básicos de primeros auxilios -Realizar técnicas básicas de primeros auxilios. <u>RCP. Heimlich</u> -Analizar el impacto de malos hábitos y mitos sobre la actividad física y el deporte. -Utilizar apps para la realización de ejercicio y su seguimiento.		Prueba escrita -Rúbrica Coevaluación Trabajo investigación	
Competencia específica 2. <i>Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como</i>	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y	-Elaboración, puesta en práctica y coevaluación de una sesión de E.Física por parte del alumnado	-Observación	Lista de cotejo	17,64%

<i>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, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</i>	coevaluación tanto del proceso como del resultado. (5,88%) 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 de la compañera y de la persona oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. (5,88%) 2.3. Evidenciar 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 en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. (5,88%)	-Poner en práctica una competición de un deporte de adversario y colectivo: bádminton, voleibol. -Participar en un partido de bádminton y voleibol de forma activa, autónoma.	-Proyecto -Observación	-Rubrica -Lista de cotejo	
Competencia específica 3. <i>Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto</i>	3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. (5,88%)	-Trabajo en formato Sway analizando ejemplos de manifestaciones de violencia en un deporte y sus posibles soluciones.	-Prueba digital	-Rúbrica	

<i>hacia los 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.</i>	3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. (5,88%) 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, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno. (5,88%)	-Elaboración y puesta en práctica por grupos de distintas dinámicas de grupo para favorecer el buen clima y la cohesión grupal. -Visionado y reflexión escrita sobre un video basado en la violencia en el deporte.	-Proyecto -Prueba escrita	-Rúbrica -Examen	17,64%
Competencia específica 4. <i>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</i>	4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. (5,88%) 4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y	- Organización mini olimpiada deportes asturianos	-Proyecto	-Lista de cotejo	17,64%

<i>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.</i>	requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.(5,88%) 4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. (5,88%)	-Creación de un formulario en forms para analizar los comportamientos sexistas en el deporte -Creación de una coreografía grupal.	-Prueba digital -Observación	-Lista control -Rúbrica	
Competencia específica 5. <i>Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente 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</i>	5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica (5,88%). 5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas (5,88%).	-Organización y realización de una carrera de orientación en entorno natural próximo al centro - Organización y realización de una carrera de orientación en entorno natural próximo al centro	-Prueba práctica -Prueba práctica	-Lista de cotejo -Rúbrica	11,76%

<i>conservación del medio natural y urbano.</i>					
---	--	--	--	--	--