



DEPARTAMENTO DE: Educación Física

Nivel: 2º ESO

Indicaciones para superar la materia de **Educación Física** en la convocatoria extraordinaria.

CONTENIDOS/CRITERIOS QUE EL ALUMNADO DEBE SUPERAR:

Criterios de evaluación:

- 1- Incrementar las capacidades físicas y coordinativas, con especial incidencia en la resistencia aeróbica y flexibilidad, previa valoración del nivel inicial, utilizando los índices de la frecuencia cardíaca, la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo, vinculando los hábitos higiénicos y posturales a una práctica físico-motriz y expresiva segura y saludable.
- 2- Aplicar las habilidades motrices y coordinativas específica a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices en distintos entornos, considerando tanto los aspectos básicos de su lógica en la resolución de problemas motores como los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado y utilizando los recursos expresivos de la motricidad, con especial atención a las manifestaciones prácticas lúdicas y expresivas tradicionales de Canarias, valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural.
- 3- Realizar la activación (general y específica) y la vuelta a la calma, de manera autónoma.
- 4- Mostrar tolerancia y solidaridad en la realización de actividades físico-motrices, para la consecución de objetivos comunes y considerando la competición y la cooperación como una forma lúdica de autosuperación personal y de grupo, valorándolas como formas de organización saludables del tiempo libre.



5- Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.

Hemos trabajado una serie de contenidos destacando los siguientes:

Acondicionamiento físico general con especial incidencia en la resistencia, trabajado a través de juegos motores. Capacidades físicas y coordinativas básicas relacionadas con la salud, juegos motores, activación general y específica y vuelta a la calma de manera autónoma, tratamiento del deporte desde la práctica. La tolerancia y deportividad en la práctica. Posturas corporales adecuadas en la práctica de actividades físico-motrices y la expresividad a través del deporte. Las conductas cooperativas para la consecución de un objetivo grupal. Autoexigencia y autoconfianza en las actividades físico-motrices. Los deportes sociomotrices como forma de desarrollo grupal. Recorridos de orientación. Práctica de bailes, juegos y deportes tradicionales Canarios. Respeto a la diversidad y uso de las TIC.

CARACTERÍSTICAS DE LA PRUEBA/TRABAJO:

La prueba consistirá en la realización de un examen que constará de 10 preguntas, en las que el alumnado tendrá que demostrar los conocimientos sobre los contenidos y criterios trabajados en el aula.

- El calentamiento general y específico y la vuelta a la calma de manera autónoma
- Los juegos como parte del calentamiento (Relacionar el juego con la actividad posterior)
- Los deportes alternativos
- Las reglas en los deportes y la solidaridad y cooperación con los compañeros
- La importancia de una correcta alimentación
- Los malabares
- El bádminton
- La orientación deportiva
- Los juegos y deportes tradicionales Canarios