

CONTENIDOS MÍNIMOS E.F. 2º de E.S.O.

- La sesión

- . Partes de la sesión
- . Pautas y recomendaciones antes y después de la práctica

- El calentamiento general:

- . Tipos de calentamiento
- . Efectos del calentamiento
- . Normas del calentamiento

- Condición física:

- Concepto
- . Capacidades físicas básicas
- . Tipos de capacidades físicas y beneficios para la salud
- . Factores condicionantes de las diferentes capacidades físicas
- . Sistemas de mejora de la condición física

- El Aparato locomotor:

- . Articulaciones
- . Huesos
- . Músculos
- . Estiramientos

- Hábitos higiénicos y saludables

- . Alimenticios
- . Hidratación
- . Dormir
- . Ejercicio físico

- Capacidades coordinativas

- . Combas
- . Juegos malabares

. Deportes colectivos

- . Balonmano (características técnicas, tácticas y reglamentarias)

- Deportes individuales

- . Atletismo. (elementos técnicos y reglamentarios básicos)
- . Carreras de atletismo

- Expresión corporal

- . Malabares

- Actividades físicas en la naturaleza

- . Bicicleta
- . Senderismo

CRITERIOS MÍNIMOS DE EVALUACIÓN E.F. 2º de E.S.O.

1.- Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial.

Ser capaz de realizar carrera continua de una duración mínima de 12 minutos a un ritmo no inferior a 6'/km, pruebas de flexibilidad, velocidad y fuerza.

2.- Reconocer a través de la práctica las actividades físicas que se desarrollan en una franja de actividad beneficiosa para la salud.

Ser capaz de realizar un calentamiento general autónomo, marcando sus fases.

Conocer y respetar los hábitos saludables

3.- Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto. BALONMANO

Ser capaz de completar correctamente un circuito de ejecución de la técnica básica del baloncesto con destreza.

Ser tolerante con el nivel de ejecución de los compañeros.

4.- Mejorar la ejecución y conocer los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado. ATLETISMO CARRERAS

Secuenciar de forma armónica los gestos básicos de la técnica de carrera, de paso de vallas y entrega de testigo.

5.- Realizar de forma autónoma un recorrido de senderismo cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad.

Respetar tanto en el medio urbano como el natural.

Ser capaz de realizar las actividades en el medio natural propuestas respetando el medio ambiente.

6.- Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un movimiento escogido.

Conocer y realizar las actividades expresivas propuestas (COMBAS Y MALABARES)

Ejecutar improvisaciones tanto individuales como colectivas de manera espontánea.

Ser capaz de superar su timidez frente al grupo y respetar a los demás.

7.- Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.

El alumno debe cumplir con los hábitos y normas mínimas de la materia respecto a su propia higiene corporal relacionada con la actividad física.