

EDUCACIÓN FÍSICA 2º ESO

Competencia específica y descriptores del perfil de salida	Criterios de evaluación	Saberes básicos
<p>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 de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p> <p>CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4.</p>	<p>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, aplicando con autonomía instrumentos de autoevaluación para ello y haciendo uso de recursos digitales respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás.</p>	<p>EFl.2.A.1.1. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.</p> <p>EFl.2.A.1.5. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado</p> <p>EFl.2.A.1.6. Características de las actividades físicas saludables.</p> <p>EFl.2.B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>EFl.2.B.5. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.</p>
	<p>1.2. Incorporar hábitos relacionados con procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p>	<p>EFl.2.A.1.1. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.</p> <p>EFl.2.A.1.2. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos, alimentación y actividad física.</p> <p>EFl.2.A.1.3. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación.</p> <p>EFl.2.A.1.4. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.</p> <p>EFl.2.B.2. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.</p>

	<p>1.3. Identificar y adoptar de manera responsable y de manera autónoma medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, en diferentes contextos y situaciones motrices, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente, haciendo uso para ello.</p>	<p>EFl.2.A.1.5. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado</p> <p>EFl.2.B.7.1. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.</p> <p>EFl.2.B.7.2. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.</p> <p>EFl.2.B.7.3. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).</p>
	<p>1.4. Identificar y actuar ante situaciones relacionadas con accidentes derivados de la práctica de actividad física de acuerdo a los protocolos de intervención, aplicando medidas básicas de primeros auxilios en diferentes contextos y ante diferentes tipos de lesiones.</p>	<p>EFl.2.B.7.2. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.</p> <p>EFl.2.B.7.3. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).</p>
	<p>1.5. Analizar y valorar críticamente la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, en diferentes contextos y situaciones, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción en el entorno escolar y en las actividades de la vida cotidiana, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.</p>	<p>EFl.2.A.3.2. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.</p> <p>EFl.2.A.3.3. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.</p> <p>EFl.2.B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p>
	<p>1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</p>	<p>EFl.2.B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>EFl.2.B.5. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.</p> <p>EFl.2.B.6. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.</p>

<p>2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como 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, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p>CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.</p>	<p>2.1. Desarrollar proyectos motores sencillos de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, utilizando con apoyo ocasional estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, reconociendo y desarrollando así actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p>	<p>EFI.2.A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.</p> <p>EFI.2.B.1. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.</p> <p>EFI.2.B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.</p> <p>EFI.2.C.1. Toma de decisiones.</p> <p>EFI.2.C.1.1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.</p> <p>EFI.2.C.1.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</p> <p>EFI.2.C.1.3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>EFI.2.C.1.4. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.</p> <p>EFI.2.C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil y aplicación de estrategias.</p>
--	--	--

		<p>EFI.2.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p> <p>EFI.2.D.1. Gestión emocional.</p> <p>EFI.2.D.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.</p> <p>EFI.2.D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.</p> <p>EFI.2.D.1.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> <p>EFI.2.D.1.4. Reconocimiento y concienciación emocional.</p>
	<p>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 compañera y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.</p>	<p>EFI.2.C.1. Toma de decisiones.</p> <p>EFI.2.C.1.1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.</p> <p>EFI.2.C.1.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</p> <p>EFI.2.C.1.3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>EFI.2.C.1.4. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.</p>

		<p>EFI.2.C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil y aplicación de estrategias.</p> <p>EFI.2.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p> <p>EFI.2.C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p>
	<p>2.3. Evidenciar cierto grado de 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 con apoyo ocasional en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p>	<p>EFI.2.C.1.1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.</p> <p>EFI.2.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.</p> <p>EFI.2.C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.</p> <p>EFI.2.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p>
<p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos</p>	<p>3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p>	<p>EFI.2.A.3.2. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.</p> <p>EFI.2.D.1. Gestión emocional.</p> <p>EFI.2.D.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.</p>

<p>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.</p> <p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.</p>		<p>EFI.2.D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.</p> <p>EFI.2.D.1.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> <p>EFI.2.D.1.4. Reconocimiento y concienciación emocional.</p> <p>EFI.2.D.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.</p> <p>EFI.2.D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo.</p> <p>EFI.2.D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p>
	<p>3.2. Cooperar en la práctica de diferentes producciones motrices, especialmente a través de juegos y deportes no convencionales, para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p>	<p>EFI.2.D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.</p> <p>EFI.2.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.</p>
	<p>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.</p>	<p><i>EFI.2.A.2. Salud social. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</i></p> <p>EFI.2.D.1.4. Reconocimiento y concienciación emocional.</p> <p>EFI.2.D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo.</p>

		EFI.2.D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.
<p>4. Practicar, 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 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 y, en particular la andaluza.</p> <p>CP3, CD3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.</p>	<p>4.1. Practicar y apreciar las manifestaciones artístico-expresivas de Andalucía, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</p>	<p>EFI.2.E.1.1. Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos.</p> <p>EFI.2.E.1.2. Técnicas de interpretación.</p> <p>EFI.2.E.2. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. El Flamenco.</p>
	<p>4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados a dichas manifestaciones.</p>	<p>EFI.2.A.2. Salud social. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</p> <p>EFI.2.D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p> <p>EFI.2.E.3.1. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, y otras).</p> <p>EFI.2.E.3.2. Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</p>
	<p>4.3. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o</p>	<p>EFI.2.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.</p>

	<p>colectivas con y sin base musical, prestando especial atención a la educación socio-afectiva y desde una perspectiva crítica y creativa.</p>	<p>EFI.2.C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>EFI.2.D.1.4. Reconocimiento y concienciación emocional.</p> <p>EFI.2.E.3. Deporte y perspectiva de género.</p> <p>EFI.2.E.3.1. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, y otras).</p> <p>EFI.2.E.3.2. Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</p>
<p>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente 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 conservación del medio natural y urbano, reconociendo la importancia de preservar el entorno natural de Andalucía.</p> <p>STEM5, CD1, CD2 CC4, CE1, CE3.</p>	<p>5.1. Participar en actividades físico-deportivas más complejas en entornos naturales de Andalucía, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando con ayuda el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.</p> <p>5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano de Andalucía, seleccionando y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas establecidas con ayuda.</p>	<p>EFI.2.F.1. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales reciclados para la práctica motriz.</p> <p>EFI.2.F.2. Cuidado del entorno próximo , como servicio a comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos urbanos y naturales de la red de espacios protegidos andaluces.</p> <p>EFI.2.F.3. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> <p>EFI.2.F.4. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p> <p>EFI.2.F.1. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales reciclados para la práctica motriz.</p> <p>EFI.2.F.2. Cuidado del entorno próximo, como servicio a comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos urbanos y naturales de la red de espacios protegidos andaluces.</p> <p>EFI.2.F.3. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> <p>EFI.2.F.4. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p>