

CONTENIDOS MÍNIMOS 2º ESO

2º ESO
<u>Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas.</u>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoce el reglamento básico de la carrera de obstáculos y del salto de longitud. 2. Es capaz de recorrer en doce minutos una distancia, manteniendo un ritmo constante. 3. Participa activamente en las actividades propuestas en clase. 4. Demuestra interés y esfuerzo por superar su nivel de partida.
<u>Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando diferentes estrategias</u>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconoce los diferentes golpeos. 2. Adopta las medidas de seguridad, conoce y respeta las normas del juego. 3. Adopta la posición adecuada en el juego. 4. Participa activamente en las actividades propuestas en clase. 5. Respeta y valora las ejecuciones y decisiones de los compañeros
<u>Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, utilizando diferentes estrategias.</u>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoce, respeta y aplica las normas del juego. 2. Es capaz de desplazarse y combinar con compañeros, buscando el beneficio del grupo o equipo.. 3. Conoce los distintos roles que se dan en el juego. Diferencia entre ataque y defensa. 4. Participa activamente en las actividades propuestas en clase. 5. Respeta y valora las ejecuciones y decisiones de los compañeros
<u>Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas.</u>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Es capaz de preparar una salida, preparar material y calcular el tiempo. 2. Respeta el entorno y muestra interés por su conservación. 3. Participa activamente en la salida propuesta. 4. Trabajo complementario sobre rutas hacia las cumbres para los alumnos que no participen en la salida 5. Respeta y aplica las normas de seguridad en una salida a la montaña.
<u>Crit.EF.5.2.Interpretar acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</u>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Es capaz de realizar combinaciones en malabares con dos y tres pelotas. 2. Propone varias secuencias en dance revolution. 3. Es capaz de valorar y respetar las diferencias individuales de los compañeros. 4. Participa activamente y de forma desinhibida en las actividades propuestas.
<u>Crit.EF.6.4.Experimentar con los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, con un enfoque saludable.</u>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Diferencia entre músculo agonista y antagonista. 2. Es capaz de controlar el ritmo trabajo según su frecuencia cardiaca 3. Realiza la operación adecuada para calcular su frecuencia cardiaca después de tiempos diferentes de toma de pulsaciones. 4. Reconoce los valores de frecuencia cardiaca que nos proporciona un trabajo saludable. 5. Diferencia entre actividades aeróbicas y anaeróbicas
<u>Crit.EF.6.5.Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y con una actitud de superación.</u>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoce el concepto de condición física y sus capacidades. 2. Muestra interés y esfuerzo por mejorar las capacidades físicas a través de las actividades planteadas en clase.
<u>Crit.EF.6.6.Realizar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</u>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Realiza calentamientos generales siguiendo las pautas adecuadas. 2. Aplica ejercicios acordes con cada parte del calentamiento 3. Aplica los estiramientos en la fase de la sesión adecuada.
<u>Crit.EF.6.7.Valorar las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de ocio activo y de inclusión social facilitando la participación de otras personas independientemente de sus</u>

características, respetando las normas, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.

1. Coordina y ejecuta ejercicios con compañeros.
2. Escucha y es capaz de valorar y aceptar aportaciones de compañeros.
3. Respeta y aplica las normas de funcionamiento en la asignatura y en las actividades.

Crit.EF.6.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, prestando atención a las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

1. Conoce los beneficios de la actividad física en el sistema cardiovascular.
2. Sabe reconocer los beneficios del ejercicio físico en el sistema respiratorio.
3. Aplica y conoce posturas correctas en la realización de actividades y ejercicios
4. Cumple con las normas de seguridad en las actividades.
5. Cumple con las recomendaciones higiénicas antes, durante y finalizar la clase.