



Colegio La Purísima – Zaragoza

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

CURSO: 2º ESO

Año Académico: 2023/24

MATERIA: EDUCACION FISICA

CONTENIDOS MÍNIMOS

Primer trimestre: CUALIDADES FISICAS BASICAS

- 1- EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO
- 2- UNA NUEVA CUALIDAD FISICA:
 - LA AGILIDAD
- 3- LOS CIRCUITOS DE FUERZA RESISTENCIA
- 4- LA VELOCIDAD DE REACCION
- 5- LA RESISTENCIA ANAEROBICA
- 6- LA FLEXIBILIDAD ACTIVA

Segundo trimestre: TENIS DE MESA

- 1- LAS REGLAS DEL TENIS DE MESA MAS COMPLEJAS
- 2- LOS DESPLAZAMIENTOS BASICOS
- 3- LOS DIFERENTES TIPOS DE SAQUES
- 4- LOS DIFERENTES GOLPES DEL TENIS DE MESA Y COMBINARLOS
 - DERECHA
 - REVES
- 5- LAS RULETAS COMPLEJAS
- 6- ARBITRAR PARTIDOS INDIVIDUAL

Tercer trimestre: FLOORBALL

1. LAS REGLAS BASICAS: LA SEGURIDAD
2. EL PORTERO
3. EL CONTROL DEL STICK Y LA BOLA
4. LA CONDUCCION
5. EL TIRO
6. EL PASE
7. EL JUEGO COLECTIVO
8. EL PARTIDO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Primer trimestre: ACONCIONAMIENTO FISICO GENERAL

1. REALIZAR UN CALENTAMIENTO ESPECÍFICO
2. ENTRENAMIENTO Y APRENDIZAJE DE UNA NUEVA CUALIDAD FISICA:
 - LA AGILIDAD
3. REALIZAR CIRCUITOS DE FUERZA RESISTENCIA
4. TRABAJAR LA VELOCIDAD DE REACCION
5. MEJORA DE LA RESISTENCIA ANAEROBICA
6. TRABAJAR LA FLEXIBILIDAD ACTIVA

Segundo trimestre: TENIS DE MESA

- 7- APRENDER LAS REGLAS DEL TENIS DE MESA MAS COMPLEJAS
- 8- PRACTICAR LOS DESPLAZAMIENTOS BASICOS
- 9- APRENDER LOS DIFERENTES TIPOS DE SAQUES
- 10- MEJORAR LOS DIFERENTES GOLPES DEL TENIS DE MESA Y COMBINARLOS
 - DERECHA
 - REVES
- 11- JUGAR RULETAS COMPLEJAS
- 12- JUGAR Y ARBITRAR PARTIDOS INDIVIDUAL

Tercer trimestre: FLOORBALL

- 1- APRENDER LAS REGLAS BASICAS
- 2- PRACTICAR Y APRENDER EL CONTROL DEL STICK Y LA BOLA
- 3- PRACTICAR Y MEJORAR LA CONDUCCIÓN
- 4- PRACTICAR Y MEJORAR EL TIRO A PORTERIA
- 5- MEJORAR EL PASE
- 6- APRENDER Y PRACTICAR LAS PECULIARIDADES DEL PORTERO
- 7- ENTENDER Y PONER EN PRACTICA EL JUEGO COLECTIVO
- 8- SABER JUGAR UN PARTIDO

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

- 1.- Pruebas objetivas: 50%. Exámenes calificados del 1 al 10
- 2.- Asistencia y equipación: 10%.
- 3.- Comportamiento y esfuerzo en las clases: 30%.