DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA 2022

OBJECTIUS MÍNIMS I CRITERIS D'AVALUACIÓ.

Objectius Mínims:

2on CURS D'E.S.O.

- Ser capaços de realitzar un calfament general.

- Identificar les qualitats físiques relacionades amb la salut.

- Desenvolupar les qualitats físiques bàsiques, específicament la flexibilitat i la resistència.

- Conéixer i dominar fonaments bàsics dels esports col·lectius treballats.

- Ser capaços de posar en pràctica habilitats gimnàstiques i acrobàtiques.

- Interpretar mapes senzills d'orientació en un recorregut al voltant del centre.

- Ser capaços de trencar els bloquejos i inhibicions personals.

- Aconseguir coneixements teoricopràctics dels continguts treballats al llarg del curs.

- Treballar temes monogràfics. (Dopatge, activitat física-sedentarisme,...)

- Adquirir hàbits saludables d'higiene.

4rt CURS D'E.S.O.

- Acte-programar-se un calfament de caràcter específic.

- Identificar capacitats físiques bàsiques i coordinatives implicades en una determinada activitat.

- Desenvolupar les qualitats físiques bàsiques.

- Aplicar habilitats motrius adquirides, en la pràctica d'activitats esportives tant individuals com col·lectives.

- Expressar estats emotius segons diferents tipus de ritmes de música i conéixer i practicar tècniques de relaxació.

- Conéixer i practicar jocs alternatius i autòctons populars.

- Realització de carreres d'orientació de baix nivell, en el medi natural i artificial.

- Aconseguir coneixements teoricopràctics dels continguts treballats al llarg del curs.

- Treballar temes monogràfics (Nutrició, cos humà...)

- Adquirir hàbits saludables d'higiene.

2n BATXILLERAT (Optativa)

- Haver incrementat la capacitats físiques d'acord amb les seues necessitats particulars.

- Ser capaços de realitzar proves d'avaluació motriu adequadament i analitzar com és el seu estat físic. Pràctica de les proves d'accés a la Universitat.

- Conéixer els efectes higiènics i funcionals que sobre l'organisme pot tindre una determinada activitat fisicoesportiva.

- Haver perfeccionat l'habilitat motriu específica corresponent a alguna activitat física o esportiva tant a nivell individual com col·lectiu, mostrant eficàcia tècnica i tàctica en la seua pràctica.

- Dirigir l'activitat física d'un grup de practicants, amb una finalitat determinada: aprenentatge; aplicant els principis, procediments i estratègies d'actuació convenients.

- Exemplificar els procediments i passos a seguir davant un accident o lesió, d'entre les més freqüents en la pràctica d'activitats físiques o esportives.

- Descriure l'organització perceptiva i funcional de l'organisme en la realització d'una tasca motriu determinada, identificant els diferents sistemes orgànics implicats i la seua participació en aquesta.

- Analitzar el comportament no verbal, propi o d'uns altres, posat de manifest en alguna activitat física o esportiva, identificant conductes relacionades amb els diferents paràmetres d'aquest comportament i interpretant el seu significat com a elements d'expressió i de comunicació.

- Determinar les accions necessàries per a la creació d'una entitat esportiva determinada, ajustant-se a l'ordenament jurídic que regula aquestes entitats.

- Analitzar i interpretar el paper que se li ha atribuït a l'activitat física en un moment determinat de la Història, bé en l'àmbit esportiu o en l'educatiu.

- Programar el desenvolupament d'una activitat física o esportiva, per a si mateix o per a un grup de persones determinat, considerant els elements imprescindibles per a la seua adequada planificació.

- Dirigir i controlar l'activitat física d'un grup de practicants, amb una finalitat determinada de recreació.

-Adquirir coneixements de:

- Anatomia i fisiologia
- Fonaments de la motricitat humana.
- Aprenentatge i desenvolupament motor.
- Motricitat i comunicació no verbal.
- Història de l'esport.
- Activitat física i recreativa.
- Prevenció de lesions.
- Entrenament esportiu.
- Estructura de l'esport.

Criteris d'avaluació:

<u>2on D'ESO</u>

1. Incrementar la resistència aeròbica i la flexibilitat respecte al seu nivell inicial.

2. Reconéixer, a través de la pràctica, les activitats físiques que es desenvolupen en una franja de la freqüència cardíaca beneficiosa per a la salut.

3. Conéixer, practicar i valorar els jocs, esports i balls populars i tradicionals de la Comunitat Valenciana.

4. Mostrar autocontrol en l'aplicació de la força i en la relació amb l'adversari, davant de situacions de contacte físic en jocs i activitats de lluita.

5. Manifestar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat tant quan s'adopta el paper de participant com el d'espectador en la pràctica d'un esport col·lectiu.

6. Resoldre situacions de joc reduït d'un o més esports col·lectius, aplicant els coneixements tècnics, tàctics i reglamentaris adquirits.

7. Crear i posar en pràctica una seqüència harmònica de moviments corporals a partir d'un ritme triat.

8. Realitzar de manera autònoma un recorregut de sendera complint normes de seguretat bàsiques i mostrar una actitud de respecte cap a la conservació de l'entorn en què es duu a terme l'activitat.

9. Usar les tecnologies de la informació i la comunicació de manera cooperativa i amb sentit crític per a obtindre informació relacionada amb l'Educació física i per a establir intercanvi d'opinions amb l'alumnat d'altres centres docents.

<u>4rt D'ESO</u>

1. Planificar i posar en pràctica calfaments autònoms respectant pauses bàsiques per a la seua elaboració i ateses les característiques de l'activitat física que es realitzarà.

2. Analitzar els efectes beneficiosos i de prevenció que el treball regular de resistència aeròbica, de flexibilitat i de força resistència suposen per a l'estat de salut.

3. Dissenyar i dur a terme un pla de treball d'una qualitat física relacionada amb la salut, incrementant el propi nivell inicial, a partir del coneixement de sistemes i mètodes d'entrenament.

4. Resoldre supòsits pràctics sobre les lesions que es puguen produir en la vida quotidiana, en la pràctica de l'activitat física i en l'esport,aplicant unes primeres atencions.

5. Manifestar una actitud crítica davant les pràctiques i valoracions que es fan de l'esport i del cos a través dels diferents mitjans de comunicació.

6. Resoldre situacions en diferents jocs i esports, especialment de les modalitats més complexes de la pilota valenciana, aplicant els coneixements tècnics, tàctics i reglamentaris adquirits.

7. Participar en l'organització i posada en pràctica de tornejos en els quals es practicaran esports i activitats físiques realitzades al llarg de l'etapa, incloent els jocs i esports populars de la comunitat valenciana.

8. Participar de forma desinhibida i constructiva en la creació i realització d'activitats expressives col·lectives amb suport musical.

9. Utilitzar els tipus de respiració i les tècniques i mètodes de relaxació com a mitjà per a la reducció de desequilibris i l'alleujament de tensions produïdes en la vida quotidiana.

10. Usar les tecnologies de la informació i la comunicació de manera cooperativa i amb sentit crític per a obtindre informació relacionada amb l'Educació Física i per a establir intercanvi d'opinions amb l'alumnat d'altres centres docents.

<u>2on BATXILLERAT</u>

1. Descriure l'organització perceptiva i funcional de l'organisme en la realització d'una tasca motriu determinada, identificant els diferents sistemes orgànics implicats i la seua participació en aquesta.

Amb aquest criteri es pretén comprovar si els alumnes/as comprenen el funcionament independent dels diferents sistemes orgànics, la funció i el nivell d'implicació de cadascun d'ells en els diferents tipus d'activitats físiques i de tasques motrius, i les respostes adaptatives que tenen lloc en cada cas.

2. Analitzar el comportament no verbal, propi d'uns altres, posat de manifest en alguna activitat física o esportiva, identificant conductes relacionades amb els diferents paràmetres d'aquest comportament i interpretant el seu significat com a elements d'expressió i de comunicació.

Amb aquest criteri es pretén comprovar si els alumnes/as interpreten el moviment humà, des del seu caràcter significant, com un element d'expressió i comunicació en què es projecta la personalitat i les actituds dels qui l'executen i que pot reforçar o contradir els missatges verbals, analitzant-lo a partir de les seues diferents categories comportamentals (postura, espai personal, conducta gestual, tàctil i visual, ritme, etc.), i reconeixent les diferències interculturals respecte al significat que se'ls atribueix.

3. Determinar les accions necessàries per a la creació d'una entitat esportiva determinada, ajustant-se a l'ordenament jurídic que regula aquestes entitats.

Amb aquest criteri es pretén comprovar si els alumnes/as coneixen i comprenen el marc legal existent en l'esport, aplicant aquests coneixements en un supòsit d'actuació com pot ser la creació i posada en marxa d'una entitat esportiva.

4. Programar el desenvolupament d'una activitat física o esportiva per a si mateix o per a un grup de persones determinat, considerant els elements imprescindibles per a la seua adequada planificació.

Amb aquest criteri es pretén comprovar si els alumnes/as posseeixen autonomia per a planificar convenientment l'activitat física que individualment o en grup, i amb un caràcter recreatiu o convencional, desitgen practicar(una marxa o acampada, un torneig esportiu, etc.) no sols en els seus aspectes tècnics sinó especialment en els quals es refereix a la seua organització: disseny de l'activitat, diagnòstic de necessitats, captació de recursos, organització de grup, informació, prevenció de riscos, gestions davant l'administració, activitats preparatòries i complementàries, etc.; prenent les decisions conseqüents i realitzant les gestions i tasques necessàries.

5. Dissenyar i dirigir l'activitat física d'un grup de practicants, amb una finalitat determinada: recreació, competició, aprenentatge, manteniment, etc.; aplicant els principis, procediments i estratègies d'actuació convenients segons el cas.

Amb aquest criteri es pretén comprovar si els alumnes/as han adquirit els coneixements, els recursos, les estratègies i les actituds necessàries per a dirigir el desenvolupament d'una activitat concreta (una sessió d'aprenentatge o d'entrenament, la direcció d'un equip durant una trobada, etc.) amb un mínim d'eficàcia, actuant de la manera més convenient a la finalitat perseguida.

6. Exemplificar els procediments i passos a seguir davant un accident o lesió, d'entre les més freqüents en la pràctica d'activitats esportives o físiques.

Amb aquest criteri es pretén comprovar si els alumnes/as coneixen els principis i les tècniques d'intervenció davant lesions i accidents i els saben aplicar correctament.

7. Haver incrementat les seues capacitats físiques d'acord amb les seues necessitats particulars.

Amb aquest criteri es pretén comprovar si els alumnes/as han adquirit el nivell d'aptitud física requerit per a afrontar amb garantia d'èxit les necessitats derivades de la seua trajectòria acadèmica i/o professional.

8. Haver perfeccionat l'habilitat motriu específica corresponent a alguna activitat física o esportiva, mostrant eficàcia tècnica i tàctica en la seua pràctica.

Amb aquest criteri es pretén comprovar si els alumnes/as han millorat el seu nivell d'habilitat motriu específica en un àmbit determinat (esportiu, expressiu, rítmic, etc.) que afavorisca la seua posterior activitat acadèmica i/o professional.