

MATERIA / MÓDULO PROFESIONAL	
Educación física	
CURSO	
4o ESO	
SABERES BÁSICOS / CONTENIDOS MÍNIMOS	
Primera evaluación	<p>Conductes per a la millora de la salut física, mental i social CE1, CE3, CE5</p> <p>Indicadors fisiològics bàsics relacionats amb la salut i l'exercici físic. CE1, CE3, CE5</p> <p>Mètodes d'entrenament i noves tendències en fitness. CE1, CE3, CE5</p> <p>Programació autònoma de l'exercici CE1, CE3, CE5</p> <p>Anàlisi crítica de continguts relacionats amb el moviment, l'activitat física, l'esport i la salut. CE1, CE3, CE5</p> <p>Activitats i jocs de resistència aeròbica, força general i flexibilitat. CE1, CE2, CE5</p> <p>Jocs i esports. CE1, CE2, CE5</p> <p>Cura del cos. Calfament específic autònom. CE1, CE3, CE5</p> <p>Els parcs i espais públics com a espais per a la pràctica esportiva i exercici físic. CE1, CE4, CE5</p>
Segunda evaluación	<p>Coneixement anatòmic, fisiològic i funcional. CE1, CE3, CE5</p> <p>Exercicis específics de resistència, tonificació i flexibilitat (ROM) CE1, CE2, CE5</p> <p>Efectes negatius i trastorns vinculats al cos. CE1, CE3, CE5</p> <p>Característiques de les activitats físiques saludables. CE1, CE3, CE5</p> <p>Higiene i activitat física. CE1, CE4, CE5</p> <p>Reconeixement i gestió del bon ús de la tecnologia relacionada amb el moviment, l'activitat física, l'esport i la salut, en diferents entorns d'aprenentatge digital: planificació, control i anàlisi. CE1, CE4, CE5</p> <p>Jocs i esports. CE1, CE2, CE5</p> <p>L'esport com a manifestació cultural. CE2, CE3, CE4, CE5</p>
Tercera evaluación	<p>Eines digitals per a la gestió de l'activitat física. CE1, CE4, CE5</p> <p>Mètodes de relaxació i estiraments. CE1, CE3, CE5</p> <p>Trastorns de la conducta alimentària, així com els seus efectes negatius en la salut personal i social. CE1, CE3, CE5</p> <p>Muntatges i intervencions artístiques individuals i col·lectives. CE2, CE3, CE4, CE5</p> <p>Organització d'activitats inclusives físicoesportives i d'oci actiu en el medi rural i costaner. CE1, CE4, CE5</p> <p>Cultura artísticoadressada. CE1, CE3</p> <p>Jocs i esports. CE1, CE2, CE5</p>
INSTRUMENTOS Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	
% calificación	<p>40% <u>Saber ser</u></p> <p>Hàbits de treball i socials: participar, executar els exercicis, portar el material d' higiene personal i la roba esportiva, treballar en grup... Es treballa: l'autonomia i iniciativa personal, la competència per aprendre a aprendre, i la competència social i ciutadana.</p> <p>Actituds: comportament i respecte als altres, interès i participació, atenció a classe, cura i conservació del material, assistència a classe. Es valorarà durant tot el curs de manera acumulativa.</p> <p>HETEROAVALUACIÓ DIÀRIA I AUTOAVALUACIÓ PER UNITAT</p>

	<p>(professor 80% / alumne 20%)</p> <p>20% <u>Saber</u></p> <p>Adquisició dels coneixements teòrics amb exposicions orals i treballs per grups. Es treballa: la competència en comunicació lingüística, competència en comunicació matemàtica, tractament de la informació i competència digital, competència cultural i artística.</p> <p>40% <u>Saber fer</u></p> <p>Resultats de les diverses proves físiques de cada unitat didàctica. Es treballa: l'autonomia i iniciativa personal, la competència per aprendre a aprendre, i la competència social i ciutadana.</p> <p>HETEROAVALUACIÓ Y AUTOAVALUACIÓ (professor 80% / alumne 20%)</p>
OBSERVACIONES	
<p>* ACTIVITATS PER A CASA (Alumnes amb situació justificada d'imposibilitat de fer exercici) PUNTUARAN 1 PUNT EXTRA SEMPRE QUE S'HAJA REALITZAT MÍNIM UN 80%.</p> <p>L'alumnat que no arribe al nivell mínim i no aprobe l'assignatura tindrà la possibilitat de realitzar diferents estratègies de pràctica per a millorar les capacitats o habilitats exigides. Si l'última avaluació o les dos últimes són negatives, l'alumnat haurà de recuperar amb exercicis complementaris i proves que demostrin la superació dels objectius mínims.</p> <p>Per aprovar els curs han d'aprovar com a mínim dos avaluacions i que una de elles siga l'última.</p>	