|  |
| --- |
|  |
| **Criterios de evaluación:**

|  |
| --- |
| **Criterio 1. Relacionado con la CE1.**  *Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada, y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental.* |
| **1r-2n ESO** | **3r-4art ESO** |
| 1.1. Utilizar los recursos de su entorno relacionados con la actividad física, la alimentación y el bienestar personal, aplicando propuestas básicas de mejora de la salud física, mental y social.  | 1.1. Utilizar los recursos de su entorno relacionados con la actividad física, la alimentación y el bienestar personal, aplicando propuestas básicas de mejora de la salud física, mental y social.  |
| 1.2. Aplicar los conocimientos anatómico-fisiológicos adquiridos a la creación de un plan de mantenimiento y mejora de la condición física personal.  | 1.2. Aplicar los conocimientos anatómico-fisiológicos adquiridos a la creación de un plan de mantenimiento y mejora de la condición física personal.  |
| 1.3 Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo. | 1.3. Adoptar un estilo de vida activo con sus efectos positivos sobre la salud, la imagen personal y las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo y aplicando diferentes técnicas para compensar las tensiones propias de la vida cotidiana  |
| **Criterio 2. Relacionado con la CE2.**  *Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuadas.* |
| **1r-2n ESO** | **3r-4art ESO** |
| 2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.  | 2.1. Participar activamente y colaborar en la organización de juegos y actividades físico-deportivas favoreciendo el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.  |
| 2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias. | 2.2 Resolver con éxito diferentes situaciones reales de competición y cooperación a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias, fomentando la autogestión de la práctica de actividad física y deportiva |
| 2.3. Reconocer los aspectos culturales y sociales que rodean el fenómeno deportivo tomando conciencia de sus valores positivos y de los aspectos que generan desigualdad en diferentes contextos de actuación.  | 2.3. Valorar críticamente los aspectos culturales y sociales que rodean el fenómeno deportivo siendo conscientes de sus valores positivos y de los aspectos que generan desigualdad en diferentes contextos de actuación.  |
| **Criterio 3. Relacionado con la CE3**. *Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.* |
| CE 3. Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.  | CE 3. Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.  |
| CE 3. Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.  | CE 3. Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.  |
| CE 3. Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.  | CE 3. Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.  |
| **Criterio 4. Relacionado con la CE4***. Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico-expresivas.* |
| 4.1. Colaborar en la organización y diseño de actividades físico-deportivas inclusivas respetuosas con el medio ambiente, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno.  | 4.1. Colaborar en la organización y diseño de actividades físico-deportivas inclusivas respetuosas con el medio ambiente, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno.  |
| 4.2. Mejorar mediante la práctica y la relación con entidades relacionadas del entorno, las técnicas y procedimientos de primeros auxilios, así como los protocolos de seguridad y de autoprotección personal incluida la RCP. | 4.2. Mejorar mediante la práctica y la relación con entidades relacionadas del entorno, las técnicas y procedimientos de primeros auxilios, así como los protocolos de seguridad y de autoprotección personal incluida la RCP. |
| 4.3. Participar en las actividades artístico-expresiva del entorno natural y urbano, valorar la diversidad personal y cultural.  | 4.3. Descubrir y participar activamente en las actividades artístico-expresives del entorno natural rural, de nuestra costa y urbano, valorar la diversidad personal y cultural |
| 4.4. Implementar de manera colaborativa con la comunidad educativa medidas relacionadas con la movilidad, el reciclaje y la alimentación para promover un centro sostenible.  | 4.4. Implementar de manera colaborativa con la comunidad educativa propuestas para promover un entorno sostenible relacionando este hecho directamente con la materia de Educación Física mediante la movilidad, el reciclaje y la alimentación |
| 4.5. Reconocer el valor cultural de la Pelota valenciana mediante la práctica y los elementos sociales que rodean este deporte.  | 4.5. Valorar la Pelota valenciana como bien de interés inmaterial de especial protección mediante la práctica de sus diferentes modalidades.  |
| **Criterio 5. Relacionado con la CE5***.*  *Seleccionar y hacer un uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadoras de la actividad física y de una vida activa y saludable.* |
| 5.1. Utilizar recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud y utilizar diversas fuentes de información y tecnología en función de su eficiencia para la resolución de situaciones cotidianas.  | 5.1. Escoger en función de su idoneidad los recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud y evaluar las fuentes de información e innovación.  |
| 5.2. Conocer fuentes de información y de contenido digital relevantes y fiables, relacionadas con los saberes de la materia, empleando estrategias de investigación y organización de la información.  | 5.2. Diferenciar las fuentes de información y de contenido digital relevantes y fiables relacionadas con los saberes de la materia, actualizando las estrategias de investigación y organización de la información y el modo de interacción netiqueta |
| 5.3. Elaborar colaborativamente contenidos digitales sencillos relacionados con la actividad física y la salud, integrando la información de manera crítica.  | 5.3. Producir contenidos relacionados con la actividad física y la salud en diferentes formatos digitales, integrando la información de manera crítica y participando colaborativamente en los escenarios de comunicación y aprendizaje. |

 |
| **Saberes básicos:**

|  |
| --- |
| **BLOC 1.**  **VIDA ACTIVA Y SALUDABLE.** |
| **CE1 (CCL, CMCT, CD CPSAA, CC, CE) , CE3 (CCL, CD, CPSAA, CC, CE, CCEC) i CE5 (CP, CD, CPSAA, CE)** |
| **1r-2n ESO** | **3r-4art ESO** |
| **Subbloque 1.1 Salud física** |
| *Grupo 1.*  *Características de las actividades saludable* |
| Conductos para la mejora de la salud física, mental y social. | Frecuencia, intensidad, duración, tipo, progresión y variedad (FITT-PV). La postura corporal y la ergonomía aplicada a la vida diaria, la actividad física y el deporte. |
| *Grupo 2.*  *Indicadores fisiológicos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico.* |
| Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS). |
| Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS). | Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS).Síndrome general de adaptación, umbral aeróbico y anaeróbico, sobreentrenamiento y dolor muscular de aparición tardía (DOMS). Métodos de entrenamiento y nuevas tendencias en fitness.Programación autónoma del ejercicio. |
| *Grupo 3. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional.* |
| Elementos del aparato locomotor relacionados con la motricidad.Sistemas corporales: la nutrición y el gasto energético y su relación con el movimiento.La huella como elemento trascendental en la marcha y la carrera | Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional de los sistemas corporales relacionados con el movimiento, la actividad física y la salud. |
| *Grupo 4. Cuidado del cuerpo* |
| Análisis crítico de contenidos relacionados con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud.Valoración de la práctica de la actividad física y el deporte en la escuela y en su entorno por sus efectos saludables.Calentamiento general: partes esenciales. | Mitos y falsas creencias en el ámbito de la actividad física y el deporte.Calentamiento específico autónomo.La alimentación como factor decisivo en la salud personal, elementos y la dieta personalizada. |
| **Subbloque 1.2 Salud social** |
| Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte. | Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.Ayudas ergogénicas legales y dopaje. |
| **Subbloque 1.3 Salud mental** |
| Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación |
| Métodos de relajación y estiramientos.Trastornos de la conducta alimentaria, así como sus efectos negativos en la salud personal y social | Métodos de relajación y estiramientos.Técnicas de relajación y estiramientos.Estados de desarrollo, prevención y detección de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y de enfermedades en general. |
| **BLOQUE 2. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA** |
| CE1 (CCL, CMCT, CD CPSAA, CC, CE), CE4 (CMCT, CD, CPSAA, CC, CE) y CE5 (CP, CD, CPSAA, EC) |
| **Subbloque 2.1 Medidas preventivas y de seguridad** |
| Higiene y actividad física. | Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables.Higiene y actividad física |
| **Subbloque 2.2 Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente** |
| Protocolos de actuación (PAS / RICE).Uso de las TICPCR | Protocolos de actuación (PAS / RICE).Dispositivos DEA.Uso de las TIC |
| **Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física** |
| Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física. | Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.Reconocimiento y gestión del buen uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis. Creación y cuidado de contenidos |
| **BLOQUE 3. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES** |
| **CE1 (CCL, CMCT, CD CPSAA, CC, CE) , CE2 (CCL, CP, CMCT, CPSAA, CC, CCEC) i CE5 (CP, CD, CPSAA, CE)** |
| **Subbloque 3.1 Capacidades condicionales** |
| Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad. | Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad.Ejercicios específicos de resistencia, tonificación y flexibilidad (ROM). |
| **Subbloque 3.2 Juegos y deportes** |
| Individuos.Colectivos.Adversario.Fundamentos técnicos deportivos.Fundamentos tácticos deportivos. | Individuos.Colectivos.Adversario.Fundamentos técnicos deportivos.Fundamentos tácticos deportivos.Pensamiento estratégico. |
| **BLOQUE 4.**  **AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES.** |
| **CE1 (CCL, CMCT, CD CPSAA, CC, CE), CE3 (CCL, CD, CPSAA, CC, CE, CCEC).** |
| **Subbloque 4.1 Habilidades sociales** |
| Resolución dialogada y control emocional | Estrategias de resolución de conflictos: Autonomía emocional |
| **Subbloque 4.2 Gestión emocional** |
| El estrés.La frustración. | El estrés. |
| **Subbloque 4.3 El cuerpo como elemento comunicativo.** |
| La expresión de mensajes y emociones | La comunicación no verbal consciente e inconsciente.Contextualizaciones de la comunicación corporal en la vida cotidiana |
| **BLOQUE 5. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ.** |
|  **CE2 (CCL, CP, CMCT, CPSAA, CC, CCEC), CE3 (CCL, CD, CPSAA, CC, CE, CCEC), CE4 (CMCT, CD, CPSAA, CC, CE) i CE5 (CP, CD, CPSAA, CE).** |
| **Subbloc 5.1 Cultura artisticoexpressiva.** |
| Grupo 1. Técnicas expresivas relacionadas con la danza, teatro y las artes vivas. |
| Respeto de la propiedad intelectual.Valoración de las actividades artísticas como bien cultural.Estereotipos y diversidad de género. | Respeto de la propiedad intelectual.Valoración de las actividades artísticas como bien cultural.La danza, el teatro y las artes vivas: desarrollo de la identidad artística.Estereotipos y diversidad de género. |
| Grupo 2. Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas. |
| Creatividad y autoconfianza. Estereotipos.Las ayudas y la seguridad en las actividades expresivas. | Estereotipos.Proyectos interdisciplinarios artísticos.La luz y el sonido.Uso de la tecnología.Procesos de reflexión sobre temáticas sociales.Ayudas, seguridad y prevención de riesgos en los montajes artísticos. |
| Grupo 3. La recreación dramática. |
| La mirada y el gesto como elementos expresivos.La postura corporal y el tono muscular.Las emociones. | Interpretación de textos.La postura corporal como elemento expresivo.Las emociones.Elementos de la comunicación verbal y no verbal.Escenografía. |
| Grupo 4. Actividades y artes circenses. |
| Equilibrios con y sin material.Juegos malabares.El clown y el mimo.Habilidades gimnásticas. | Juegos malabares.El clown y el mimo.Lucha escénica.Artes circenses: combinaciones y fusión con otras disciplinas. |
| Grupo 5. El ritmo y el cuerpo en movimiento. |
| Apropiación del espacio.Percurssió corporal.Montajes audiovisuales con y sin soporte musical.  | Percusión corporal.Montajes audiovisuales con y sin soporte musical. |
| Grupo 6. Danza y bailes. |
| Danzas propias del patrimonio cultural de la Comunidad Valenciana.Danzas del mundo: elementos inclusivos de los bailes y danzas.Danza contemporánea. | Danzas urbanas: medios de difusión y protección de la identidad personal.Danza contemporánea.Bailes de salón: baile latino y baile estándar. |
| **Subbloque 5.2 Deporte como manifestación cultural.** |
| Grupo 1. El deporte como manifestación cultural. |
| Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal. | Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal. |
| Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado |
| Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.Entidades próximas.Práctica y concienciación. | Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.Entidades próximas.Acontecimientos deportivos.Práctica y concienciación. |
| **Subbloque 5.3 Cultura motriz tradicional.** |
| Grupo 1. Juegos populares. |
| Juegos populares autóctonos.Juegos populares del mundo. |  |
| Grupo 2. La pelota Valenciana. |
| Nyago y sus variantes. Cepillo y sus variantes de juego en calle y en el trinquete. El juego en pared: frontón y fraile. Los valores del balón: bonhomía, equidad y pacto deportivo.Referentes deportivos. Mujer y pelota. | Nyago y sus variantes. Cepillo y sus variantes de juego en calle y en el trinquete. El juego en pared: frontón y fraile. Los valores del balón: bonhomía, equidad y pacto deportivo.Otras modalidades: escalera y cuerda, galochetas, pelota grande, largas, etc.Referentes deportivos. Mujer y pelota. |
| **BLOQUE 6. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO.** |
|  **EC1 ((CCL, CMCT, CD CPSAA, CC, EC) EC4 (CMCT, CD, CPSAA, CC, EC) y EC5 (CP, CD, CPSAA, EC).** |
| **Subbloque 6.1 Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero.** |
| Regulación del esfuerzo.Medidas de protección y conservación del medio ambiente.Reducción del impacto ambiental y la huella de carbono. | Medidas de protección y conservación del medio ambiente.Proyectos de sostenibilidad de mejora del entorno.Entidades y proyectos de centro. |
| **Subbloque 6.2 Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico.** |
| Movilidad sostenible.Promoción de buenas prácticas. | Movilidad sostenible. |
| **Subbloque 6.3 Riqueza natural y topográfica.** |
| La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana. | La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.La riqueza natural y topográfica de otras regiones.Adecuación del espacio, técnicas de acampada y supervivencia. |
| **Subbloque 6.4. Las TIC en las actividades en el medio natural.** |
| Las TIC en las actividades en el medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.). | Las TIC en las actividades en el medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.).Control y evaluación de las actividades en el medio mediante dispositivos electrónicos.Creación de contenidos. |

 |