|  |
| --- |
|  |
| **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 TIC  PCR | 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. | | |