

**CURS 2022/2023**

## **CONTINGUTS MÍNIMS DEPARTAMENT EDUCACIÓ FÍSICA**

### **SABERS BÀSICS 1r ESO**

#### **VIDA ACTIVA I SALUDABLE**

Conductes per a la millora de la salut física, mental i social  
Les pulsacions (ppm) i el càlcul de la Zona d'Activitat física Saludable (ZAS).  
Elements de l'aparell locomotor relacionats amb la motricitat.  
Sistemes corporals: la nutrició i la despesa energètica i la seua relació amb el moviment.  
La petjada com a element transcendental en la marxa i la carrera.

#### **ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA**

Higiene i activitat física  
Actuacions bàsiques i crítiques davant situacions d'urgència per lesió o accident  
Aplicacions, recursos web i dispositius específics: seguiment i control de l'esforç.  
Gestió pràctica d'activitat física.

#### **RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS**

Activitats i jocs de resistència aeròbica, força general i flexibilitat  
Jocs i esports individuals, col·lectius i d'adversari  
Resolució dialogada i control d'emocions i estrés

#### **MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU**

Tècniques expressives relacionades amb la dansa, teatre i les arts vives  
Muntatges i intervencions artístiques individuals i col·lectives  
Activitats i arts circenses  
El ritme i el cos en moviment, danses i ball

#### **ESPORT COM A MANIFESTACIÓ CULTURAL**

Consum responsable  
L'esport inclusiu i adaptat

#### **CULTURA MOTRIU TRADICIONAL**

Jocs populars  
La pilota valenciana

#### **INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN**

Organització d'activitats inclusives fisicoesportives i d'oci actiu en el medi rural i costaner

## Primer ESO - Criteris d'avaluació.

<b>CE1</b> Integrar un estil de vida actiu mitjançant la pràctica de l'activitat física i esportiva autoregulada, i l'establiment de connexions entre els hàbits de comportament quotidians i el benestar físic i mental
1.1. Utilitzar els recursos del seu entorn relacionats amb l'activitat física, l'alimentació i el benestar personal, aplicant propostes bàsiques de millora de la salut física, mental i social.
1.2. Aplicar els coneixements anatomicofisiològics adquirits a la creació d'un pla de manteniment i millora de la condició física personal.
1.3. Relacionar l'estil de vida actiu amb els efectes positius sobre la salut i la imatge personal amb les activitats físicoesportives, identificant les conductes de risc.
<b>CE2</b> Resoldre amb èxit diferents reptes i situacions motrius a través de propostes físiques i esportives específiques aplicant les tècniques, tàctiques i estratègies de joc adients.
2.1. Participar activament i col·laborar en jocs i activitats físicoesportives practicant el respecte, la tolerància i el treball en equip.
2.2. Resoldre amb èxit situacions reals de competició i cooperació senzilles a través de l'aplicació d'habilitats motrius específiques i d'estratègies.
2.3. Reconèixer els aspectes culturals i socials que envolten el fenomen esportiu prenent consciència dels seus valors positius i dels aspectes que generen desigualtat en diferents contextos d'actuació.
<b>CE3</b> Participar en processos de creació de naturalesa artísticoadressiva mitjançant l'ús del cos, el gest i el moviment com mitjans d'autoconeixement per a expressar idees i sentiments.
3.1. Crear mitjançant models i la pròpia creativitat situacions comunicatives amb el gest, el cos i el moviment corporal.
3.2. Produir moviments creatius amb suport musical combinant ritmes i segment corporals i mostrant fluïdesa, desinhibició i autoconfiança.
3.3. Crear i participar en muntatges artístics col·lectius comunicant idees, sentiments i emocions.
<b>CE4</b> Interaccionar de manera sostenible amb el patrimoni natural i cultural mitjançant activitats físiques i artísticoadressives.
4.1. Col·laborar en l'organització i disseny d'activitats físicoesportives inclusives respectuoses amb el medi ambient, tenint en compte el paisatge i la toponímia de l'entorn.
4.2. Conèixer i practicar tècniques i procediments de primers auxilis, així com els protocols de seguretat i d'autoprotecció personal inclosa la RCP.
4.3. Participar en les activitats artísticoadressives de l'entorn natural i urbà valorant la diversitat personal i cultural.
4.4. Implementar de manera col·laborativa amb la comunitat educativa mesures relacionades amb la mobilitat, el reciclatge i l'alimentació per a promoure un centre sostenible.
4.5. Reconèixer el valor cultural de la Pilota valenciana mitjançant la pràctica i els elements socials que envolten aquest esport.
<b>CE5</b> Seleccionar i fer un ús crític i segur de les tecnologies de la informació i la comunicació com a facilitadores de l'activitat física i d'una vida activa i saludable.
5.1. Emprar recursos tecnològics relacionats amb l'activitat, l'esport i la salut, utilitzant diverses fonts d'informació i tecnologia en funció de la seua eficiència per a la resolució de situacions quotidianes.
5.2. Conèixer fonts d'informació i de contingut digital rellevants i fiables, relacionades amb els sabers de la matèria, emprant estratègies de recerca i organització de la informació.
5.3. Elaborar col·laborativament continguts digitals senzills relacionats amb l'activitat física i la salut, integrant la informació de manera crítica.

## INSTRUMENTS D'AVUACIÓ

INSTRUMENTS D'AVUACIÓ	CRITERIS AVUACIÓ
Registres d'esdeveniments, graella d'observació diària i llista de control (assistència, higiene).	C1, C2, C3, C4, C5
Exposicions pràctic-teòriques, entrega de treballs escrits, exàmens, activitats a la plataforma AULES GVA.	C1, C2, C3, C4, C5
Escales de Valoració i Rúbriques Proves Pràctiques, Tests de Condió Física.	C1, C2, C3, C4, C5

## CRITERIS DE QUALIFICACIÓ

L'alumnat ha de ser competent en:		
	Realitzar treballs teòrics, exposicions en grup i/o individuals, reflexions i autoregulacions tant en grup com individuals.	Fins a un 20%
	Fer ús, progressant, del medi natural, urbà i escolar com a mitjà de millora de la condició física i dels diferents aspectes de la unitat.	Fins a un 10%
	Executar proves pràctiques, planificar i realitzar activitats, cercant informació autònomament.	Fins a un 30%
	Les activitats diàries, demostrar confiança, autonomia, implicació, capacitats i habilitats per a realitzar activitats i organitzar-se, tant en grup com individualment.	Fins a un 40%
	Emprendre, perseverar, conviure, tolerància, respectar, col·laborar, higiene.	Fins a un 30%
EXTRES	(Participació i col·laboració en el Projecte Esportiu de Centre, etc.). Activitats de reforç i ampliació.	Fins un 10%

## MOMENTS D'AVALUACIÓ

Es realitzarà una prova inicial al començament del curs per determinar el nivell i coneixements previs dels alumnes.

Durant les unitats s'aplicaran diferents instruments d'avaluació, i al finalitzar cada unitat s'aplicaran proves pràctiques i teòriques escrites o orals.

## CONTINGUTS MÍNIMS 2n ESO

- Coneixement dels efectes de l'escalfament, i elaboració d'exercicis d'escalfament general.
  - Conèixer els principals efectes del treball de les qualitats físiques bàsiques sobre la salut.
  - Conceptes bàsics i aplicació dels sistemes d'entrenament continus i fraccionats per a treballar la resistència aeròbica, i la força.
  - Aplicació dels fonaments tècnic-tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius, floorball.
  - Pràctica i realització d'una coreografia grupal amb base musical i amb la realització de figures (Acrogimnàstica).
  - Pràctica d'activitats encaminades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari, Bàdminton.
  - Pràctica d'activitats encaminades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris de la Pilota Valenciana i de la seua cultura.
  - Tècniques bàsiques de les activitats realitzades en el medi natural: senderisme.
- Respecte de les normes per a la conservació i millora de l'entorn pròxim.
- Acceptació del repte que suposa competir amb els altres sense que això implique actituds de rivalitat, entenent l'oposició com una estratègia del joc i no com una actitud contra els altres. Rebutjar la busca desmesurada de resultats i donar importància a l'esportivitat.

## CRITERIS D'AVALUACIÓ

PERFIL D'ASSIGNATURA			
ASSIGNATURA: EDUCACIÓ FÍSICA NIVELL: 2n ESO			
BL	CRITERIS D'AVALUACIÓ	INDICADORS D'ÈXIT	CCLV
	2n.EF.BL1.1. Especificar la relació de les capacitats físiques amb els sistemes metabòlics d'obtenció d'energia i el control de la intensitat de l'activitat física, mitjançant proves de valoració, utilitzant aquests coneixements per a millorar-ne la salut i la condició física.	2n.EF.BL1.1. 1. Especifica la relació de les capacitats físiques amb els sistemes metabòlics d'obtenció d'energia i el control de la intensitat de l'esforç mitjançant la freqüència cardíaca i el càlcul de la ZAS.	CMCT
		2n.EF.BL1.1.2. Fa les proves de valoració de les capacitats físiques, i en relaciona els resultats amb la millora de la salut i la condició física.	CMCT CD
	2a.EF.BL1.2. Descriure el nivell de les seues capacitats físiques a partir d'un diagnòstic inicial, incrementant-les de manera saludable, utilitzant pautes personalitzades i mètodes de pràctica ajustats a les seues possibilitats anatòmiques, fisiològiques i motrius, aplicant les noves tecnologies per a controlar els processos d'adaptació a l'esforç i mostrant una actitud d'autoexigència.	2a.EF.BL1.2.1. Descriu el nivell de les seues capacitats físiques a partir d'un diagnòstic inicial, prenent consciència del seu propi nivell de condició física.	CMCT SIEE
		2a.EF.BL1.2.2. Incrementa de manera saludable les seues capacitats físiques, fent servir pautes personalitzades i mètodes de pràctica ajustats a les seues possibilitats anatòmiques, fisiològiques i motrius, i mostrant una actitud d'autoexigència.	CMCT SIEE

1		2a.EF.BL1.2.3. Aplica les noves tecnologies per al control de l'esforç en la pràctica física.	CMCT SIEE CD
	2n.EF.BL1.3. Participar en l'organització de les activitats col·lectives de calfament i de tornada a la calma, relacionant-les amb la part principal de la sessió, i posar-les en pràctica graduant-ne progressivament la intensitat.	2n.EF.BL1.3.1. Participa en l'organització de les activitats col·lectives de calfament general i de tornada a la calma, relacionant-les amb la part principal de la sessió.	CMCT SIEE
		2n.EF.BL1.3.2. Posa en pràctica activitats col·lectives de calfament general i de tornada a la calma del nivell educatiu, graduant-ne progressivament la intensitat.	SIEE CMCT
	2n.EF.BL1.4. Descriure les actituds i els estils de vida saludables relacionats amb la imatge corporal, les activitats d'oci, l'activitat física i l'esport, i evidenciar-ne la presència en la seua vida personal i en el context social actual.	2n.EF.BL1.4.1. Descriu les actituds i els estils de vida saludables relacionats amb la imatge corporal, les activitats d'oci, l'activitat física i l'esport, incidint en la prevenció de malalties.	SIEE
2n.EF.BL1.4.2. Evidencia la presència d'actituds i estils de vida saludables relacionats amb la imatge corporal, les activitats d'oci, l'activitat física i l'esport (prevenció de malalties) en la seua vida personal i en el context social actual.		CMCT SIEE	
2	2n.EF.BL2.1. Realitzar habilitats individuals específiques implicades en activitats físicoesportives de cooperació, competitives i no competitives, del nivell educatiu, i mostrar mentre les practica actituds d'esforç i superació, preservant la seguretat individual i col·lectiva.	2n.EF.BL2.1.1. Realitza habilitats individuals específiques implicades en activitats físicoesportives de cooperació, competitives i no competitives, del nivell educatiu.	SIEE
		2n.EF.BL2.1.2. Mostra actituds d'esforç i superació, preservant la seguretat individual i col·lectiva, en les activitats físicoesportives de cooperació, competitives i no competitives.	SIEE CSC
	2n.EF.BL2.2. Resoldre situacions motrius que faciliten l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris, aplicant pautes estratègiques d'atac i defensa comunes als jocs i esports d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició del nivell educatiu.	2n.EF.BL2.2.1. Resol situacions motrius que faciliten l'aprenentatge dels fonaments tècnics, aplicant amb indicacions pautes estratègiques bàsiques d'atac i defensa comunes als jocs i esports d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició del nivell educatiu.	CSC CAA
		2n.EF.BL2.2.2. Resol situacions motrius que faciliten l'aprenentatge dels fonaments tàctics i reglamentaris, aplicant, amb indicacions, pautes estratègiques bàsiques d'atac i defensa comunes als jocs i esports d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició del nivell educatiu.	CSC CAA
		2n.EF.BL2.2.3. Resol situacions motrius que faciliten l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris, aplicant-hi, amb indicacions, pautes estratègiques bàsiques dels jocs i esports adaptats del nivell educatiu, mostrant comportaments inclusius.	CSC CAA
	2n.EF.BL2.3. Efectuar amb correcció diversos cops específics de la pilota valenciana, i aplicar-los al nyago i a les seues variants, i practicar els jocs populars i tradicionals del nostre entorn i del món.	2n.EF.BL2.3.1. Efectua amb correcció diversos cops específics de la pilota valenciana i els aplica al nyago i les seues variants.	CSC CAA
2n.EF.BL2.3.2. Practica jocs populars i tradicionals del nostre entorn i del món del nivell educatiu, identificant-ne la tradició i l'origen cultural.		CSC CEC CAA	

3	2n.EF.BL3.1. Col·laborar en l'organització d'alguna de les activitats físicoesportives inclusives en entorns pròxims, com les rutes amb bicicleta, les acampades, els grans jocs en la naturalesa, les activitats d'escalada, de multiaventura i les activitats aquàtiques, com a formes d'oci actiu, tenint en compte el paisatge i la toponímia de l'entorn en què es practiquen.	2n.EF.BL3.1.1. Col·labora en l'organització d'alguna de les activitats físicoesportives inclusives i respectuoses en entorns pròxims, com les rutes amb bicicleta, les acampades, els grans jocs en la naturalesa, les activitats d'escalada, de multiaventura i les activitats aquàtiques, com a formes d'oci actiu, tenint en compte el paisatge i la toponímia de l'entorn en què es practiquen.	CMCT SIEE
	2n.EF.BL3.2. Practicar activitats físicoesportives inclusives del nivell educatiu adaptades al medi, en entorns pròxims, aplicant-hi les tècniques adequades i regulant l'esforç en funció de les seues possibilitats, i mostrar hàbits de conservació i protecció de l'entorn mentre les duen a terme.	2n.EF.BL3.2.1. Practica activitats físicoesportives inclusives del nivell educatiu adaptades al medi en entorns pròxims, aplicant-hi les tècniques adequades. 2n.EF.BL3.2.2. Mostra hàbits de conservació i protecció de l'entorn (usos i abusos de l'entorn urbà i natural) mentre practiquen activitats físicoesportives inclusives del nivell educatiu.	CMCT SIEE
		2n.EF.BL3.2.3. Regula l'esforç, en funció de les seues possibilitats, en la pràctica d'activitats físicoesportives inclusives del nivell educatiu en entorns pròxims.	CMCT SIEE
4	2n.EF.BL4.1. Elaborar, amb supervisió, senzills muntatges artístics individuals o col·lectius, i participar-hi comunicant emocions, sentiments i idees amb desinhibició i creativitat, per mitjà de tècniques d'expressió corporal que combinen espai, ritme i intensitat, fonamentalment integrades en balls i danses.	2n.EF.BL4.1.1. Elabora, amb supervisió, senzills muntatges artístics individuals o col·lectius. 2n.EF.BL4.1.2. Participa en l'elaboració de senzills muntatges artístics, individuals o col·lectius, comunicant emocions, sentiments i idees amb desinhibició i creativitat, per mitjà de tècniques d'expressió corporal que combinen espai, ritme i intensitat, fonamentalment integrades en balls i danses. 2n.EF.BL4.1.3. Fa servir tècniques d'expressió corporal que combinen espai, ritme i intensitat per a controlar el propi cos a través de mètodes de relaxació (Jacobson, ioga, eutonia, Schultz, massatge).	CEC CAA SIEE CEC CAA SIEE
	2n.EF.BL4.2. Interpretar textos orals del nivell educatiu procedents de fonts diverses, utilitzant les estratègies de comprensió oral per a obtenir informació, i aplicar-la en la reflexió sobre el contingut, l'ampliació dels seus coneixements i la realització de tasques d'aprenentatge.	2n.EF.BL4.2.1. Interpreta textos orals sobre coneixements de l'assignatura d'Educació Física del nivell educatiu procedents de fonts diverses, utilitzant les estratègies de comprensió oral del nivell educatiu.	CCLI CAA
	2n.EF.BL4.3. Expressar oralment textos prèviament planificats, de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional, amb una pronúncia clara, aplicant-hi les normes de la prosòdia i la correcció gramatical del nivell educatiu, i ajustats a les propietats textuais de cada tipus i situació comunicativa, per a transmetre de manera organitzada els seus coneixements amb un llenguatge no discriminatori.	2n.EF.BL4.3.1. Planifica l'elaboració de textos orals sobre coneixements de l'assignatura d'Educació Física del nivell educatiu, ajustant-se a les propietats textuais de cada tipus i situació comunicativa. 2n.EF.BL4.3.2. Pronuncia amb claredat i aplica les normes de la prosòdia i la correcció gramatical del nivell educatiu quan expressa oralment textos sobre coneixements de l'assignatura d'Educació Física. 2n.EF.BL4.3.3. Transmet de manera organitzada els seus coneixements, fent servir un llenguatge no discriminatori quan expressa oralment textos sobre coneixements de l'assignatura d'Educació Física del nivell educatiu.	CCLI CAA CCLI CCLI
	2n.EF.BL4.4. Participar en intercanvis comunicatius de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional,	2n.EF.BL4.4.1. Participa en intercanvis comunicatius de l'àmbit personal, acadèmic (2n ESO), social o professional,	CCLI CAA

	aplicant-hi les estratègies lingüístiques i no lingüístiques del nivell educatiu pròpies de la interacció oral, fent servir un llenguatge no discriminatori.	aplicant-hi les estratègies lingüístiques i no lingüístiques del nivell educatiu pròpies de la interacció oral, fent servir un llenguatge no discriminatori.	
	2n.EF.BL4.5. Reconèixer la terminologia conceptual de l'assignatura i del nivell educatiu, i utilitzar-la correctament en activitats orals i escrites de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional.	2n.EF.BL4.5.1. Reconeix la terminologia conceptual de l'assignatura d'Educació Física adequada al nivell educatiu. 2n.EF.BL4.5.2. Expressa oralment i per escrit els seus coneixements, utilitzant correctament la terminologia conceptual de l'assignatura d'Educació Física adequada al nivell educatiu.	CCLI CCLI CAA
	2n.EF.BL4.6. Llegir textos de formats diversos i presentats en suport paper i digital, utilitzant les estratègies de comprensió lectora del nivell educatiu per a obtenir informació, i aplicar-la en la reflexió sobre el contingut, l'ampliació dels seus coneixements i la realització de tasques d'aprenentatge.	2n.EF.BL4.6.1. Interpreta textos continus i discontinus (especificar els propis de l'assignatura) en formats diversos i presentats en suport paper i digital, utilitzant les estratègies de comprensió lectora del nivell educatiu.	CCLI CAA
	2n.EF.BL4.7. Escriure textos de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional en diversos formats i suports, cuidant-ne els aspectes formals, aplicant-hi les normes de correcció ortogràfica i gramatical del nivell educatiu, i ajustats a les propietats textuais de cada tipus i situació comunicativa, per a transmetre de manera organitzada els seus coneixements amb un llenguatge no discriminatori.	2n.EF.BL4.7.1. Planifica l'elaboració de textos escrits sobre els coneixements de l'assignatura d'Educació Física del nivell educatiu (especificar els propis de l'assignatura), ajustant-se a les propietats textuais de cada tipus i situació comunicativa. 2n.EF.BL4.7.2. Escriu textos (especificar els propis de l'assignatura) sobre coneixements de l'assignatura d'Educació Física de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional en diversos formats i suports, cuidant-ne els aspectes formals i aplicant-hi les normes de correcció ortogràfica i gramatical del nivell educatiu. 2n.EF.BL4.7.3. Transmet de manera organitzada els seus coneixements, fent servir un llenguatge no discriminatori quan escriu textos sobre coneixements de l'assignatura d'Educació Física del nivell educatiu.	CCLI CAA SIEE CCLI CAA CCLI
5	2n.EF.BL5.1. Reconèixer les possibilitats de les activitats fisicoesportives i artisticoexpressives com a formes d'inclusió social, i participar en esports adaptats i altres activitats expressives del nivell educatiu, mostrant actituds d'empatia i col·laboració.	2n.EF.BL5.1.1. Reconeix les possibilitats de les activitats fisicoesportives i artisticoexpressives del nivell educatiu com a formes d'inclusió social. 2n.EF.BL5.1.2. Participa en esports adaptats i altres activitats expressives del nivell educatiu, mostrant actituds d'empatia i col·laboració.	SIEE CSC SIEE CSC
	2n.EF.BL5.2. Identificar les dificultats i els riscos durant la seua participació en activitats fisicoesportives i artisticoexpressives, relacionant-les amb les seues característiques i les interaccions motrius, i aplicar mesures preventives i de seguretat en el seu desenvolupament.	2n.EF.BL5.2.1. Identifica les dificultats i els riscos durant la seua participació en activitats fisicoesportives i artisticoexpressives del nivell educatiu, relacionant-les amb les seues característiques i les interaccions motrius. 2n.EF.BL5.2.2. Aplica mesures preventives i de seguretat en l'exercici d'activitats fisicoesportives i artisticoexpressives del nivell educatiu.	SIEE SIEE
	2n.EF.BL5.3. Tenir iniciativa per a emprendre i proposar accions, sent conscient de les seues fortaleses i febleses; mostrar curiositat i interès durant el desenvolupament de tasques i projectes, i actuar amb flexibilitat, buscant solucions alternatives en el nivell educatiu.	2n.EF.BL5.3.1. Realitza de manera eficaç tasques o projectes del nivell educatiu, i és conscient de les seues fortaleses i febleses. 2n.EF.BL5.3.2. Té iniciativa per a emprendre i proposar accions quan realitza tasques o projectes del nivell educatiu, i actua amb flexibilitat, buscant solucions alternatives a les dificultats trobades durant el seu desenvolupament.	SIEE SIEE

	2n.EF.BL5.3.3. Mostra curiositat i interès durant la planificació i el desenvolupament de tasques o projectes del nivell educatiu en què participa.	SIEE
2n.EF.BL5.4. Buscar i seleccionar informació del nivell educatiu de manera contrastada en diverses fonts; organitzar la informació obtinguda mitjançant diversos procediments de síntesi, citant-ne adequadament la procedència, i enregistrar-la emmagatzemar-la de manera acurada.	2n.EF.BL5.4.1. Busca i selecciona informació en diverses fonts de manera contrastada per ampliar coneixements i elaborar textos sobre els coneixements de l'assignatura d'Educació Física del nivell educatiu, de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional.	CD CAA CCLI
	2n.EF.BL5.4.2. Organitza la informació obtinguda en distntes fonts mitjançant diversos procediments de síntesi o presentació dels continguts, i la utilitza per a elaborar textos sobre els coneixements de l'assignatura d'Educació Física del nivell educatiu, citant-ne adequadament la procedència.	CD CAA CCLI
	2n.EF.BL5.4.3. Enregistra en paper o emmagatzema digitalment en dispositius informàtics i serveis de la xarxa, de manera acurada i ordenada, la informació sobre coneixements de l'assignatura d'Educació Física del nivell educatiu, seleccionada prèviament.	CD CAA CCLI
2n.EF.BL5.5. Crear i editar continguts digitals del nivell educatiu, fent servir aplicacions informàtiques, col·laborar en entorns virtuals d'aprenentatge i aplicar bones maneres de conducta en la comunicació (prevenció i denúncia de males pràctiques).	2n.EF.BL5.5.1. Crea continguts digitals del nivell educatiu, com ara documents de text, presentacions multimèdia i produccions audiovisuals, amb sentit estètic, fent servir aplicacions informàtiques d'escriptori.	CD CSC
	2n.EF.BL5.5.2. Edita continguts digitals del nivell educatiu, com ara documents de text, presentacions multimèdia i produccions audiovisuals, amb sentit estètic, fent servir aplicacions informàtiques d'escriptori.	CD CSC
	2n.EF.BL5.5.3. Col·labora per a construir un producte o tasca col·lectiva, compartint informació i continguts digitals i utilitzant, amb supervisió, eines de comunicació TIC i entorns virtuals d'aprenentatge.	CD CSC
	2n.EF.BL5.5.4. Es comunica per mitjans digitals i mòduls cooperatius en entorns personals d'aprenentatge del nivell educatiu, aplicant-hi bones maneres de conducta, prevenint, i si cal denunciant i protegint uns altres companys, males pràctiques com el ciberassetjament.	CD CSC
2n.EF.BL5.6. Participar en equips de treball per a assolir metes comunes en les tasques del nivell educatiu, assumint diversos rols amb eficàcia i responsabilitat; donar suport als seus companys i companyes, demostrant empatia i reconeixent les seues aportacions, i utilitzar el diàleg per a resoldre conflictes amb esportivitat.	2n.EF.BL5.6.1. Assumeix, amb supervisió, diversos rols amb eficàcia i responsabilitat quan participa en equips de treball per a assolir metes comunes.	SIEE CAA CSC
	2n.EF.BL5.6.2. Dóna suport, amb supervisió, als seus companys i companyes, demostrant empatia, i reconeix les seues aportacions quan participa en equips de treball per a assolir metes comunes.	SIEE CSC
	2n.EF.BL5.6.3. Resol esportivament, amb supervisió, els conflictes i les discrepàncies habituals que apareixen en la interacció amb els seus companys i companyes mentre participa en equips de treball utilitzant el diàleg igualitari.	SIEE CSC
2n.EF.BL5.7. Planificar tasques o projectes individuals o col·lectius, del nivell educatiu, fent una previsió de recursos i temps ajustada als objectius proposats; adaptar-ho a canvis i imprevistos, transformant les dificultats en possibilitats; avaluar amb ajuda de guies el	2n.EF.BL5.7.1. Planifica tasques o projectes del nivell educatiu, individuals o col·lectius, fent una previsió de recursos i temps ajustada als objectius proposats, adaptant la planificació realitzada a canvis i imprevistos, transformant les dificultats en possibilitats.	SIEE CAA



	procés i el producte final, i comunicar personalment els resultats obtinguts.	2n.EF.BL5.7.2. Avaluat amb ajuda de guies, el producte final i el procés seguit en el desenvolupament de tasques o projectes individuals i col·lectius del nivell educatiu.	SIEE CAA
		2n.EF.BL5.7.3. Comunica personalment els resultats obtinguts en la realització de tasques i projectes del nivell educatiu.	SIEE CAA
	2n.EF.BL5.8. Reconéixer els estudis i les professions de l'àmbit de l'activitat física i l'esport, vinculats amb els coneixements del nivell educatiu, i identificar les competències que requereixen per a relacionar-les amb les seues fortaleses i preferències.	2n.EF.BL5.8.1. Reconeix els estudis i les professions vinculats amb els coneixements de l'assignatura d'Educació Física del nivell educatiu, i identifica els coneixements, les habilitats i les competències que requereixen per a relacionar-les amb les seues fortaleses i preferències.	SIEE CAA
		2n.EF.BL5.8.2. Relaciona els coneixements, les habilitats i les competències que requereixen els estudis i les professions	SIEE CAA

### **CRITERIS DE QUALIFICACIÓ**

Apartat Competencial Principal	L'alumnat ha de ser competent en:	
Comunicació Lingüística, Competència digital	Realitzar treballs teòrics, exposicions en grup i/o individuals, reflexions i autoregulacions tant en grup com individuals.	Fins a un 30%
Sentit de la Iniciativa i esperit emprenedor, Aprendre a aprendre	Executar proves pràctiques, planificar i realitzar activitats, cercant informació autònomament.	Fins a un 50%
	Les activitats diàries, demostrar confiança, autonomia, implicació, capacitats i habilitats per a realitzar activitats i organitzar-se, tant en grup com individualment.	Fins a un 20%
Socials i cíviques	Emprendre, perseverar, convida, tolerància, respectar, col·laborar, higiene.	Fins a un 30%
EXTRES	(Participació i col·laboració en el Projecte Esportiu de Centre, etc.). Activitats de reforç i ampliació.	Fins un 10%

## **INSTRUMENTS D'AVUACIÓ**

<b>INSTRUMENTS D'AVUACIÓ</b>	<b>CRITERIS AVUACIÓ</b>
Registres d'esdeveniments, graella d'observació diària i llista de control (assistència, higiene).	BL.1.1, BL1.2, BL1.3, BL.2.1, BL.2.2, BL 3.2, BL.5.3, BL.5.6, BL.5.7
Exposicions pràctic-teòriques, entrega de treballs escrits, exàmens, activitats a la plataforma AULES GVA.	BL.4.2, BL.4.3, BL.4.4, BL.4.5, BL.4.6, BL.4.7, BL.5.3, 5.4, BL.5.5, BL.5.8
Escales de Valoració i Rúbriques Proves Pràctiques, Tests de Condició Física.	BL.1.1, BL1.2, BL1.3, BL.2.1, BL.2.2, BL 3.2, BL.4.1, BL.5.1, BL. 5.2.

## **MOMENTS D'AVUACIÓ**

Es realitzarà una prova inicial al començament del curs per determinar el nivell i coneixements previs dels alumnes.

Durant les unitats s'aplicaran diferents instruments d'avaluació, i al finalitzar cada unitat s'aplicaran proves pràctiques i teòriques escrites o orals.

## **SABERS BÀSICS 3r ESO**

### **VIDA ACTIVA I SALUDABLE**

Freqüència, intensitat, duració, tipus, progressió i varietat (FITT-PV).

La postura corporal i l'ergonomia aplicada a la vida diària, l'activitat física i l'esport.

Síndrome general d'adaptació, llindar aeròbic i anaeròbic, sobreentrenament i dolor muscular d'aparició tardana (DOMS).

Programació autònoma de l'exercici.

Coneixement anatòmic, fisiològic i funcional dels sistemes corporals relacionats amb el moviment, l'activitat física i la salut.

Mites i falses creences en l'àmbit de l'activitat física i l'esport

Calfament específic autònom.

Efectes negatius i conductes de prevenció del consum de tabac, alcohol, altres drogues i la ludopatia associada a l'esport.

Mètodes i tècniques de relaxació

Efectes negatius i trastorns vinculats al cos

### **ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA**

Valoració de la correcta execució de les activitats físiques: lesions esportives i hàbits no saludables.

Higiene i activitat física

Actuacions bàsiques i crítiques davant situacions d'urgència per lesió o accident

Eines digitals per a la gestió de l'activitat física

### **RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS**

Activitats i jocs de resistència aeròbica, força general i flexibilitat

Exercicis específics de resistència, tonificació i flexibilitat (ROM)

Jocs i esports individuals, col·lectius i d'adversari

### **AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS**

Estratègies de resolució de conflictes: Autonomia emocional

La comunicació no verbal conscient i inconscient.

Contextualitzacions de la comunicació corporal en la vida quotidiana.

### **MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU**

Estereotips i diversitat de gènere

Muntatges i intervencions artístiques individuals i col·lectives

La recreació dramàtica

El ritme i el cos en moviment

### **ESPORT COM A MANIFESTACIÓ CULTURAL**

Consum responsable en l'àmbit de l'activitat física i l'esport: capacitat crítica i seguretat personal.

L'esport inclusiu i adaptat

### **CULTURA MOTRIU TRADICIONAL**

Jocs populars

La pilota valenciana II

### **INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN**

Organització d'activitats inclusives físicoesportives i d'oci actiu en el medi rural i costaner

## **TERCER ESO – CRITERIS D' AVALUACIÓ**

### **Críteris d'avaluació.**

<b>CE1</b> Integrar un estil de vida actiu mitjançant la pràctica de l'activitat física i esportiva autoregulada, i l'establiment de connexions entre els hàbits de comportament quotidians i el benestar físic i mental
1.1. Seleccionar i utilitzar diferents recursos de l'entorn relacionats amb l'activitat física, l'alimentació i el benestar personal posant-los al servei de la salut física, mental i social.
1.2. Dissenyar un pla específic de millora de la condició física aplicant mètodes i sistemes de desenvolupament físic adaptats a les característiques individuals i de l'entorn.
1.3. Adoptar un estil de vida actiu amb els seus efectes positius sobre la salut, la imatge personal i les activitats físicoesportives, identificant les conductes de risc i aplicant diferents tècniques per a compensar les tensions pròpies de la vida quotidiana.
<b>CE2</b> Resoldre amb èxit diferents reptes i situacions motrius a través de propostes físiques i esportives específiques aplicant les tècniques, tàctiques i estratègies de joc adients.
2.1. Participar activament i col·laborar en l'organització de jocs i activitats físicoesportives afavorint el respecte, la tolerància i el treball en equip.
2.2. Resoldre amb èxit diferents situacions reals de competició i cooperació a través de l'aplicació d'habilitats motrius específiques i d'estratègies, fomentant l'autogestió de la pràctica d'activitat física i esportiva.

2.3. Valorar críticament els aspectes culturals i socials que envolten el fenomen esportiu prenent consciència dels seus valors positius i dels aspectes que generen desigualtat en diferents contextos d'actuació.
<b>CE3</b> Participar en processos de creació de naturalesa artisticoexpressiva mitjançant l'ús del cos, el gest i el moviment com mitjans d'autoconeixement per a expressar idees i sentiments.
3.1. Explorar i generar situacions comunicatives amb el gest, el cos i el moviment corporal.
3.2. Ampliar la qualitat i experiència quant a la creativitat relacionada amb el moviment, especialment amb suport musical combinant ritmes i segment corporals i mostrant fluïdesa, desinhibició i autoconfiança.
3.3. Dissenyar i participar en projectes artístics multidisciplinars com a mitjà de comunicar idees, sentiments i emocions.
<b>CE4</b> Interaccionar de manera sostenible amb el patrimoni natural i cultural mitjançant activitats físiques i artisticoexpressives.
4.1. Participar de manera activa en l'organització i disseny d'activitats físicoesportives inclusives respectuoses amb el medi ambient, tenint en compte el paisatge i la toponímia de l'entorn.
4.2. Millorar mitjançant la pràctica i la relació amb entitats relacionades de l'entorn, les tècniques i procediments de primers auxilis, així com els protocols de seguretat i d'autoprotecció personal inclosa la RCP.
4.3. Descobrir i participar activament en les activitats artisticoexpressives de l'entorn natural rural, de la nostra costa i urbà valorant la diversitat personal i cultural.
4.4. Implementar de manera col·laborativa amb la comunitat educativa propostes per a promoure un entorn sostenible relacionant aquest fet directament amb la matèria d'Educació Física mitjançant la mobilitat, el reciclatge i l'alimentació.
4.5. Valorar la Pilota valenciana com a bé d'interés immaterial d'especial protecció mitjançant la pràctica de les seues diferents modalitats.
<b>CE5</b> Seleccionar i fer un ús crític i segur de les tecnologies de la informació i la comunicació com a facilitadores de l'activitat física i d'una vida activa i saludable.
5.1. Escollir en funció de la seua idoneïtat els recursos tecnològics relacionats amb l'activitat, l'esport i la salut, avaluant les fonts d'informació i innovació.
5.2. Diferenciar les fonts d'informació i de contingut digital rellevants i fiables relacionades amb els sabers de la matèria, actualitzant les estratègies de recerca i organització de la informació i la manera d'interacció <i>netiqueta</i> .
5.3. Produir continguts relacionats amb l'activitat física i la salut en diferents formats digitals, integrant la informació de manera crítica i participant col·laborativament en els escenaris de comunicació i aprenentatge..

## INSTRUMENTS D'AVUACIÓ

INSTRUMENTS D'AVUACIÓ	CRITERIS AVUACIÓ
Registres d'esdeveniments, graella d'observació diària i llista de control (assistència, higiene).	C1, C2, C3, C4, C5
Exposicions pràctic-teòriques, entrega de treballs escrits, exàmens, activitats a la plataforma AULES GVA.	C1, C2, C3, C4, C5
Escales de Valoració i Rúbriques Proves Pràctiques, Tests de Condició Física.	C1, C2, C3, C4, C5

## **CRITERIS DE QUALIFICACIÓ**

	L'alumnat ha de ser competent en:	
	Realitzar treballs teòrics, exposicions en grup i/o individuals, reflexions i autoregulacions tant en grup com individuals.	Fins a un 20%
	Fer ús, progressant, del medi natural, urbà i escolar com a mitjà de millora de la condició física i dels diferents aspectes de la unitat.	Fins a un 10%
	Executar proves pràctiques, planificar i realitzar activitats, cercant informació autònomament.	Fins a un 30%
	Les activitats diàries, demostrar confiança, autonomia, implicació, capacitats i habilitats per a realitzar activitats i organitzar-se, tant en grup com individualment.	Fins a un 40%
	Emprendre, perseverar, conviure, tolerància, respectar, col·laborar, higiene.	Fins a un 30%
EXTRES	(Participació i col·laboració en el Projecte Esportiu de Centre, etc.). Activitats de reforç i ampliació.	Fins un 10%

## **MOMENTS D'AVALUACIÓ**

Es realitzarà una prova inicial al començament del curs per determinar el nivell i coneixements previs dels alumnes.

Durant les unitats s'aplicaran diferents instruments d'avaluació, i al finalitzar cada unitat s'aplicaran proves pràctiques i teòriques escrites o orals.

## 4t ESO

### CONTINGUTS BÀSICS

- Elaboració d'un escalfament específic, i coneixement dels efectes sobre l'organisme.
- Realització d'activitats i exercicis de resistència, tonificació, i flexibilitat, aplicant autònomament tècniques i mètodes de millora de les capacitats físiques.
- Representació, amb desinhibició i creativitat, de senzills muntatges artístics, i seleccionar les tècniques més apropiades a la intencionalitat de la composició.
- Composició de moviments coordinats i aplicar-los en la pràctica per mitjà de la realització d'activitats circenses com a jocs malabars, diàbolo, jocs acrobàtics.
- Pràctica i aprenentatge dels diferents colps específics, la tàctica (traure i restar) i el reglament de pilota valenciana en les modalitats de raspall al carrer, al trinquet, a ratlles, nyago i frare.
- Participació en sortides de senderisme en el medi natural i conèixer les normes bàsiques de seguretat i respecte per la natura.
- Realització d'activitats cooperatives i competitives encaminades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports de col·laboració oposició com p. ex. futbol-sala, handbol, voleibol, bàsquet, hoquei pista i rugbi imatge.
- Preparació i pràctica de jocs i esports adaptats com p. ex. golbol, voleibol assegut, boccia i bàdminton assegut per a desenrotllar comportaments inclusius en l'alumnat.

### CRITERIS D'AVALUACIÓ

PERFIL D'ASSIGNATURA			
ASSIGNATURA: EDUCACIÓ FÍSICA			NIVELL: 4t ESO
BL	CRITERIS D'AVALUACIÓ	INDICADORS D'ÈXIT	CCLV
1	4t.EF.BL1.1. Millorar, de manera autònoma i saludable, la seua condició física a partir d'una avaluació personal de les seues capacitats físiques, utilitzant activitats i exercicis de resistència, de tonificació i flexibilitat, i una adequada hidratació i alimentació en funció del seu nivell, i avaluar-la utilitzant les noves tecnologies, identificant les adaptacions orgàniques.	4t.EF.BL1.1.1. Millora, de manera autònoma i saludable, la seua condició física, adaptant el treball de les capacitats físiques (resistència aeròbica, força general i flexibilitat) a partir del seu nivell inicial.	CMCT SIEE
		4t.EF.BL1.1.2. Avalua el seu nivell de millora de la condició física i les adaptacions metabòliques mitjançant l'aplicació de les noves tecnologies.	SIEE CMCT CD
	4t.EF.BL1.2. Dissenyar autònomament activitats en les fases d'activació i recuperació, relacionant-les amb la part principal de la sessió, i posar-les en pràctica graduant-ne progressivament la intensitat.	4t.EF.BL1.2.1. Dissenyar autònomament activitats en la fase d'activació i recuperació, relacionant-les amb la part principal de la sessió.	CMCT SIEE
		4t.EF.BL1.2.2. Practica autònomament activitats en la fase d'activació i recuperació, graduant-ne progressivament la intensitat.	CMCT SIEE
	4t.EF.BL1.3. Debatre sobre la relació entre les actituds i els estils de vida saludables amb la imatge corporal, les activitats d'oci, l'activitat física i l'esport, la prevenció de malalties i addiccions, i els hàbits positius i negatius i els seus efectes sobre la condició física i la salut, i avaluar la seua pràctica habitual en la seua vida personal i en el context social.	4t.EF.BL1.3.1. Debat sobre les actituds i els estils de vida saludables relacionats amb la imatge corporal, les activitats d'oci, l'activitat física i l'esport, incidint en la prevenció de malalties i addiccions, hàbits positius i negatius i els seus efectes en la condició física i la salut.	CMCT SIEE
4t.EF.BL1.3.2. Avalua la pràctica habitual d'activitat física en la seua vida personal i el context social, analitzant críticament el tractament dels mitjans de comunicació.		SIEE CMCT	
2	4t.EF.BL2.1. Realitzar amb eficàcia i precisió habilitats individuals específiques integrades en activitats físicoesportives de cooperació, competitives i no competitives, del nivell educatiu, i mostrar mentre les realitza	4t.EF.BL2.1.1. Realitza amb eficàcia i precisió habilitats individuals específiques integrades en activitats físicoesportives de cooperació, competitives i no competitives, del nivell educatiu.	CSC SIEE

	actituds de col·laboració, preservant la seguretat individual i col·lectiva.			
		4t.EF.BL2.1.2. Mostra actituds de col·laboració preservant la seguretat individual i col·lectiva en les activitats físicoesportives de cooperació, competitives i no competitives.	SIEE CSC	
	4t.EF.BL2.2. Resoldre situacions motrius que faciliten l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris dels jocs i esports d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició del nivell educatiu, aplicant-hi, amb autonomia, les estratègies més adequades en funció dels estímuls més rellevants.	4t.EF.BL2.2.1. Resol situacions motrius (amb implement i sense) que faciliten l'aprenentatge dels fonaments tècnics dels jocs i esports d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició del nivell educatiu.	CSC CAA SIEE	
		4t.EF.BL2.2.2. Aplica amb autonomia les estratègies més adequades en funció dels estímuls més rellevants, en els jocs i esports d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició del nivell educatiu.	CSC CAA SIEE	
	4t.EF.BL2.2.3. Soluciona situacions motrius que faciliten l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris, aplicant-hi, amb autonomia, les estratègies més adequades en funció dels estímuls més rellevants de jocs i esports adaptats del nivell educatiu, incidint en el desenvolupament de comportaments inclusius.	CSC CAA SIEE		
	4t.EF.BL2.3. Adaptar amb correcció els colps específics, la tàctica (traure i restar) i el reglament de pilota valenciana en les modalitats de raspall al carrer, trinquet, ratlles, nyago i frare.	4t.EF.BL2.3.1. Adapta amb correcció els colps específics, la tàctica (traure i restar) i el reglament de pilota valenciana en les modalitats de raspall al carrer, trinquet, ratlles, nyago i frare.	CSC CEC SIEE	
3	4t.EF.BL3.1. Organitzar activitats físiques i esportives inclusives i respectuoses amb l'entorn i el medi natural, com ara senderisme, orientació i altres activitats, com a formes d'oci actiu, tenint en compte el paisatge i la toponímia de l'entorn en què es practiquen.	4t.EF.BL3.1.1. Organitza autònomament activitats físiques i esportives inclusives i respectuoses amb l'entorn i el medi natural, com ara senderisme, orientació i altres activitats, com a formes d'oci actiu, tenint en compte el paisatge i la toponímia de l'entorn en què es practiquen.	CMCT SIEE	
		4t.EF.BL3.2. Practicar activitats físicoesportives inclusives del nivell educatiu en el medi natural amb eficàcia i precisió, mostrant hàbits de conservació i protecció del medi ambient, i aplicar protocols de seguretat i primers auxilis.	4t.EF.BL3.2.1. Realitza activitats físicoesportives inclusives del nivell educatiu en el medi natural amb eficàcia i precisió (utilització de mapes topogràfics i brúixola).	CMCT SIEE
			4t.EF.BL3.2.2. Mostra hàbits de conservació i protecció del medi ambient, reduint l'impacte ambiental mentre practiquen activitats físicoesportives inclusives del nivell educatiu en el medi natural.	CMCT SIEE
	4t.EF.BL3.2.3. Aplica protocols de seguretat i primers auxilis en la pràctica d'activitats físicoesportives inclusives del nivell educatiu en el medi natural.	CMCT SIEE		
4	4t.EF.BL4.1. Dissenyar, autònomament, senzills muntatges artístics individuals o col·lectius, i representar-los amb desinhibició i creativitat, seleccionant les tècniques més apropiades a la intencionalitat de la composició.	4t.EF.BL4.1.1. Dissenya, autònomament, senzills muntatges artístics individuals o col·lectius.	CEC CAA SIEE	
		4t.EF.BL4.1.2. Representa, amb desinhibició i creativitat, senzills muntatges artístics individuals o col·lectius, seleccionant les tècniques més apropiades a la intencionalitat de la composició.	CEC CAA SIEE	
		4t.EF.BL4.1.3. Aplica un mètode de relaxació (Jacobson, ioga, eutonia, Schultz, massatge) a un altre company segons el nivell de cansament i esforç.	CEC CAA SIEE	
	4t.EF.BL4.2. Interpretar textos orals del nivell educatiu procedents de fonts diverses, utilitzant les estratègies de comprensió oral	4t.EF.BL4.2.1. Interpreta textos orals sobre coneixements de l'assignatura d'Educació Física del nivell educatiu, procedents de fonts diverses,	CCLI CAA	

	per a obtenir informació, i aplicar-la en la reflexió sobre el contingut, l'ampliació dels seus coneixements i la realització de tasques d'aprenentatge.	utilitzant les estratègies de comprensió oral del nivell educatiu.	
	4t.EF.BL4.3. Expressar oralment textos prèviament planificats, de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional, amb una pronúncia clara, aplicant-hi les normes de la prosòdia i la correcció gramatical del nivell educatiu, i ajustats a les propietats textuais de cada tipus i situació comunicativa, per a transmetre de manera organitzada els seus coneixements amb un llenguatge no discriminatori.	4t.EF.BL4.3.1. Planifica l'elaboració de textos orals sobre coneixements de l'assignatura d'Educació Física, del nivell educatiu, ajustant-se a les propietats textuais de cada tipus i situació comunicativa.	CCLI CAA
		4t.EF.BL4.3.2. Pronuncia amb claredat i aplica les normes de la prosòdia i la correcció gramatical del nivell educatiu quan expressa oralment textos sobre coneixements de l'assignatura d'Educació Física.	CCLI
		4t.EF.BL4.3.3. Transmet de manera organitzada els seus coneixements, fent servir un llenguatge no discriminatori quan expressa oralment textos sobre coneixements de l'assignatura d'Educació Física del nivell educatiu.	CCLI
	4t.EF.BL4.4. Participar en intercanvis comunicatius de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional, aplicant-hi les estratègies lingüístiques i no lingüístiques del nivell educatiu pròpies de la interacció oral, fent servir un llenguatge no discriminatori.	4t.EF.BL4.4.1. Participa en intercanvis comunicatius de l'àmbit personal, acadèmic (4t ESO), social o professional, aplicant-hi les estratègies lingüístiques i no lingüístiques del nivell educatiu pròpies de la interacció oral, fent servir un llenguatge no discriminatori.	CCLI CAA
	4t.EF.BL4.5. Reconèixer la terminologia conceptual de l'assignatura i del nivell educatiu, i utilitzar-la correctament en activitats orals i escrites de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional.	4t.EF.BL4.5.1. Reconeix la terminologia conceptual de l'assignatura d'Educació Física adequada al nivell educatiu.	CCLI
		4t.EF.BL4.5.2. Expressa oralment i per escrit els seus coneixements, utilitzant correctament la terminologia conceptual de l'assignatura d'Educació Física adequada al nivell educatiu.	CCLI CAA
	4t.EF.BL4.6. Llegir textos de formats diversos i presentats en suport paper i digital, utilitzant les estratègies de comprensió lectora del nivell educatiu per a obtenir informació, i aplicar-la en la reflexió sobre el contingut, l'ampliació dels seus coneixements i la realització de tasques d'aprenentatge.	4t.EF.BL4.6.1. Interpreta textos continus i discontinus (especificar els propis de l'assignatura) en formats diversos i presentats en suport paper i digital, utilitzant les estratègies de comprensió lectora del nivell educatiu.	CCLI CAA
	4t.EF.BL4.7. Escriure textos de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional en diversos formats i suports, cuidant-ne els aspectes formals, aplicant-hi les normes de correcció ortogràfica i gramatical del nivell educatiu, i ajustats a les propietats textuais de cada tipus i situació comunicativa, per a transmetre de manera organitzada els seus coneixements amb un llenguatge no discriminatori.	4t.EF.BL4.7.1. Planifica l'elaboració de textos escrits sobre els coneixements de l'assignatura d'Educació Física del nivell educatiu (especificar els propis de l'assignatura), ajustant-se a les propietats textuais de cada tipus i situació comunicativa.	CCLI CAA SIEE
		4t.EF.BL4.7.2. Escriu textos (especificar els propis de l'assignatura) sobre coneixements de l'assignatura d'Educació Física de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional en diversos formats i suports, cuidant-ne els aspectes formals i aplicant-hi les normes de correcció ortogràfica i gramatical del nivell educatiu.	CCLI CAA
		4t.EF.BL4.7.3. Transmet de manera organitzada els seus coneixements, fent servir un llenguatge no discriminatori quan escriu textos sobre coneixements de l'assignatura d'Educació Física del nivell educatiu.	CCLI
5	4t.EF.BL5.1. Col·laborar en la planificació i organització d'activitats físicoesportives i artísticosexpressives, considerant els riscos que	4t.EF.BL5.1.1. Col·labora en la planificació i organització d'activitats físicoesportives i artísticosexpressives, considerant els riscos que	SIEE CSC



pot generar la utilització dels equipaments i actuant responsablement.	pot generar la utilització dels equipaments i actuant responsablement.	
4t.EF.BL5.2. Assumir la responsabilitat de la pròpia seguretat en la pràctica d'activitat física, tenint en compte els factors inherents a l'activitat, i adoptar mesures preventives per a evitar les conseqüències que poden tenir les actuacions poc acurades sobre la seua pròpia seguretat i la d'altres participants.	4t.EF.BL5.2.1. Assumeix la responsabilitat de la pròpia seguretat en la pràctica d'activitat física, tenint en compte els factors inherents a l'activitat.	SIEE
	4t.EF.BL5.2.2. Adopta mesures preventives per a evitar les conseqüències que poden tenir les actuacions poc acurades sobre la seua pròpia seguretat i la d'altres participants.	SIEE
4t.EF.BL5.3. Tenir iniciativa per a emprendre i proposar accions, sent conscient de les seues fortaleses i febleses; mostrar curiositat i interès durant el desenvolupament de tasques i projectes, i actuar amb flexibilitat, buscant solucions alternatives en el nivell educatiu.	4t.EF.BL5.3.1. Realitza de manera eficaç tasques o projectes del nivell educatiu, i és conscient de les seues fortaleses i febleses.	SIEE
	4t.EF.BL5.3.2. Té iniciativa per a emprendre i proposar accions quan realitza tasques o projectes del nivell educatiu, i actua amb flexibilitat, buscant solucions alternatives a les dificultats trobades durant el seu desenvolupament.	SIEE
	4t.EF.BL5.3.3. Mostra curiositat i interès durant la planificació i el desenvolupament de tasques o projectes del nivell educatiu en què participa.	SIEE
4t.EF.BL5.4. Buscar i seleccionar informació del nivell educatiu de manera contrastada en diverses fonts, organitzar la informació obtinguda mitjançant diversos procediments de síntesi, citant-ne adequadament la procedència, i enregistrar-la i emmagatzemar-la acuradament.	4t.EF.BL5.4.1. Busca i selecciona informació en diverses fonts de manera contrastada per a ampliar coneixements i elaborar textos sobre els coneixements de l'assignatura d'Educació Física del nivell educatiu, de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional.	CD CAA CCLI
	4t.EF.BL5.4.2. Organitza la informació obtinguda en distintes fonts mitjançant diversos procediments de síntesi o presentació dels continguts, i la utilitza per a elaborar textos sobre els coneixements de l'assignatura d'Educació Física del nivell educatiu, citant-ne adequadament la procedència.	CD CAA CCLI
	4t.EF.BL5.4.3. Enregistra en paper o emmagatzema digitalment en dispositius informàtics i serveis de la xarxa, de manera acurada i ordenada, la informació sobre coneixements de l'assignatura d'Educació Física del nivell educatiu seleccionada prèviament.	CD CAA CCLI
4t.EF.BL5.5. Crear i editar continguts digitals del nivell educatiu, fent servir aplicacions informàtiques, col·laborar en entorns virtuals d'aprenentatge i aplicar bones maneres de conducta en la comunicació (prevenció i denúncia de males pràctiques).	4t.EF.BL5.5.1. Crea continguts digitals del nivell educatiu, com ara documents de text, presentacions multimèdia i produccions audiovisuals, amb sentit estètic, fent servir aplicacions informàtiques d'escriptori.	CD CSC
	4t.EF.BL5.5.2. Edita continguts digitals del nivell educatiu, com ara documents de text, presentacions multimèdia i produccions audiovisuals, amb sentit estètic, fent servir aplicacions informàtiques d'escriptori.	CD CSC
	4t.EF.BL5.5.3. Col·labora per a construir un producte o tasca col·lectiva, compartint informació i continguts digitals i utilitzant, amb criteri propi, autonomia i creativitat, eines de comunicació TIC i entorns virtuals d'aprenentatge.	CD CSC
	4t.EF.BL5.5.4. Es comunica per mitjans digitals i mòduls cooperatius en entorns personals d'aprenentatge del nivell educatiu, aplicant-hi bones maneres de conducta, prevenint, i si cal	CD CSC

	denunciant i protegint uns altres companys, males pràctiques com el ciberassetjament.	
4t.EF.BL5.6. Participar en equips de treball per a assolir metes comunes en les tasques del nivell educatiu, assumint diversos rols amb eficàcia i responsabilitat; donar suport als seus companys i companyes, demostrant empatia i reconeixent les seues aportacions, i utilitzar el diàleg per a resoldre conflictes amb esportivitat.	4t.EF.BL5.6.1. Col·labora en l'organització d'un equip de treball per a assolir metes comunes, assignant rols i gestionant recursos amb eficàcia i responsabilitat.	SIEE CAA CSC
	4t.EF.BL5.6.2. Dóna suport, per iniciativa pròpia, als seus companys i companyes quan participa en equips de treball, reconeixent les seues aportacions, influint positivament en el grup i generant implicació per a assolir metes comunes.	SIEE CSC CAA
	4t.EF.BL5.6.3. Actua de manera informal com a mediador en els conflictes i les discrepàncies habituals que sorgeixen en la interacció amb els seus companys i companyes mentre participa en equips de treball utilitzant el diàleg igualitari.	SIEE CSC
4t.EF.BL5.7. Planificar tasques o projectes, individuals o col·lectius del nivell educatiu, fent una previsió de recursos i temps ajustada als objectius proposats; adaptar ho a canvis i imprevistos, transformant les dificultats en possibilitats; avaluar amb ajuda de guies el procés i el producte final, i comunicar personalment els resultats obtinguts.	4t.EF.BL5.7.1. Planifica tasques o projectes del nivell educatiu, individuals o col·lectius, fent una previsió de recursos i temps ajustada als objectius proposats, adaptant la planificació realitzada a canvis i imprevistos, i transformant les dificultats en possibilitats.	SIEE CAA
	4t.EF.BL5.7.2. Avalua, amb ajuda de guies, el producte final i el procés seguit en el desenvolupament de tasques o projectes, individuals i col·lectius, del nivell educatiu.	SIEE CAA
	4t.EF.BL5.7.3. Comunica personalment els resultats obtinguts en la realització de tasques i projectes del nivell educatiu.	SIEE CAA
4t.EF.BL5.8. Reconèixer els estudis i les professions de l'àmbit de l'activitat física i l'esport, vinculats amb els coneixements del nivell educatiu, i identificar les competències que requereixen per a relacionar-les amb les seues fortaleses i preferències.	4t.EF.BL5.8.1. Reconeix els estudis i les professions vinculats amb els coneixements de l'assignatura d'Educació Física del nivell educatiu, i identifica els coneixements, les habilitats i les competències que requereixen per a relacionar-les amb les seues fortaleses i preferències.	SIEE CAA
	4t.EF.BL5.8.2. Relaciona els coneixements, les habilitats i les competències que requereixen els estudis i les professions vinculats amb els coneixements de l'assignatura d'Educació Física del nivell educatiu, amb les seues pròpies fortaleses i interessos.	SIEE CAA

## CRITERIS DE QUALIFICACIÓ

Apartat Competencial Principal	L'alumnat ha de ser competent en:	
Comunicació Lingüística, Competència digital	Realitzar treballs teòrics, exposicions en grup i/o individuals, reflexions i autoregulacions tant en grup com individuals.	Fins a un 20%
Sentit de la Iniciativa i esperit		Fins a un 10%

emprenedor, Aprendre a aprendre	Fer ús, progressant, del medi natural, urbà i escolar com a mitjà de millora de la condició física i dels diferents aspectes de la unitat.	
	Executar proves pràctiques, planificar i realitzar activitats, cercant informació autònomament.	Fins a un 30%
	Les activitats diàries, demostrar confiança, autonomia, implicació, capacitats i habilitats per a realitzar activitats i organitzar-se, tant en grup com individualment.	Fins a un 40%
Socials i cíviques	Emprendre, perseverar, conviure, tolerància, respectar, col·laborar, higiene.	Fins a un 30%
EXTRES	(Participació i col·laboració en el Projecte Esportiu de Centre, etc.). Activitats de reforç i ampliació.	Fins un 10%

### **INSTRUMENTS D'AVAUACIÓ**

INSTRUMENTS D'AVAUACIÓ	CRITERIS AVAUACIÓ
Registres d'esdeveniments, graella d'observació diària i llista de control (assistència, higiene).	BL.1.1, BL1.2, BL1.3, BL1.4, BL.2.1, BL.2.2, BL.2.3, BL. 3.1. BL 3.2, BL.5.3, BL.5.6, BL.5.7
Exposicions pràctic-teòriques, entrega de treballs escrits, exàmens, activitats a la plataforma AULES GVA.	BL.4.2, BL.4.3, BL.4.4, BL.4.5, BL.4.6, BL.4.7, BL.5.4, BL.5.5, BL.5.8
Escales de Valoració i Rúbriques Proves Pràctiques, Tests de Condició Física.	BL.1.1, BL1.2, BL1.3, BL1.4, BL.2.1, BL.2.2, BL.2.3, BL. 3.1. BL 3.2, BL.4.1, BL.5.1, BL. 5.2.,

### **MOMENTS D'AVAUACIÓ**

Es realitzarà una prova inicial al començament del curs per determinar el nivell i coneixements previs dels alumnes.

Durant les unitats s'aplicaran diferents instruments d'avaluació, i al finalitzar cada unitat s'aplicaran proves pràctiques i teòriques escrites o orals.

## **SABERS BÀSICS 1r BATXILLERAT**

Bloc 1.- Vida activa i saludable

SB.1.3. Salut mental

G1. Mètodes i tècniques de relaxació i meditació. Mètodes de relaxació i respiració. Tècnica bàsica de meditació. Hàbits de descans.

G2. Ús i abús de la tecnologia. Efectes de l'ús excessiu de la tecnologia. Netiqueta aplicada a l'activitat física i l'esport

Bloc 2.- Organització i gestió de l'Activitat física

Organització d'esdeveniments esportius i d'activitat física en general.

Gestió de grups: estil de lideratge, organització i dinamització de grups.

Bloc 3.- Resolució de problemes en situacions motrius

Esports Individuals, Col·lectius, d'Adversari. Jocs i esports inclusius, adaptats i específics.

Lògica interna dels jocs i esports. Aspectes reglamentaris.

Bloc 4.- Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius

SB.4.3. Justícia social a l'esport i activitat física //

Valors esportius i olímpics. Identificació de conductes contràries a la convivència.

Bloc 5.- Manifestacions de la cultura motriu

SB.5.2. Cultura motriu tradicional //

La Pilota Valenciana com a bé d'interés cultural.

Modalitats de pilota valenciana de joc directe i indirecte

Bloc 6.- Interacció eficient i sostenible amb l'entorn.

SB.6.2. Alimentació saludable i sostenible //

Característiques i valoració d'una dieta equilibrada.

Consum responsable: alternatives sostenibles per a una dieta saludable, variada i Equilibrada. Ultraprocessats: conseqüències per a la salut. Anàlisi crítica.

## **CRITERIS D'AVALUACIÓ**

C1.1 // Dissenyar i posar en pràctica de manera autònoma un programa d'activitat física per a la millora de la condició física i la salut, basat en criteris científics, i aprofitant responsablement els recursos de l'entorn i les noves tecnologies.

C1.2 // Incorporar propostes per a la gestió de l'esforç en les activitats físiques, aplicant els principis i fases de l'entrenament.

C1.3 // Consolidar hàbits d'alimentació saludable atenent a un balanç energètic equilibrat considerant els principis nutricionals des del consum responsable i sostenible.

C1.4 // Analitzar críticament els components que participen d'un estil de vida saludable, a l'àmbit educatiu i l'àmbit sociofamiliar, discriminant les conductes de risc per a la salut física, mental i social.

C2.1 // Resoldre amb eficàcia i eficiència motriu diferents situacions de joc i pràctica esportiva utilitzant els principis tècnics, tàctics i reglamentaris adients, aplicant pautes de seguretat i d'higiene personal i utilitzant les estratègies apropiades per a la resolució de conflictes.

C2.2 // Dissenyar i participar en esdeveniments recreatius i esportius aplicant polítiques sostenibles de gestió i ús de materials i instal·lacions.

C2.3 // Investigar diferents contextos d'activitat física i d'esports atenent als elements inherents a la justícia social com la participació i la igualtat d'oportunitats.

C3.1 // Crear i executar propostes artisticoexpressives mostrant domini dels elements corporals i escènics des d'una perspectiva de gènere i inclusiva.

C3.2 // Practicar diverses activitats motrius adoptant un comportament personal i social respectuós i responsable, mostrant actituds d'empatia i inclusió davant la diversitat i autoregulant les emocions.

C3.3 // Organitzar i participar en partides de Pilota Valenciana reconeixent els seus valors intrínsecs.

natural i urbà amb seguretat i eco-responsabilitat fomentant l'oci actiu i estils de vida sostenibles.

C4.2 // Identificar i aplicar actuacions saludables i sostenibles per a la protecció, conservació i millora de l'entorn natural i urbà, establint relacions amb entitats relacionades amb l'educació ambiental i la sostenibilitat.

C4.3 // Practicar i aplicar normes de seguretat i tècniques de primers auxilis i supervivència en contextos naturals i urbans per a controlar els riscos intrínsecs de les activitats respecte als equipaments, l'entorn i l'actuació i interacció dels participants.

C5.1 // Participar en propostes reals o simulades relacionades amb l'activitat física i la salut, l'esport, les activitats artisticoexpressives o la natura, analitzant les possibilitats de l'entorn més pròxim i tenint en compte la sostenibilitat.

C5.2 // Detectar i curar continguts amb l'ús de la tecnologia com a element facilitador per a la creació d'escenaris de pràctica activa saludable.

C5.3 // Col·laborar en propostes informatives d'eixides acadèmiques i laborals i en visites a espais relacionats amb l'activitat física, l'esport i l'oci actiu.

## INSTRUMENTS D'AVAUACIÓ

INSTRUMENTS D'AVAUACIÓ	CRITERIS AVAUACIÓ
Registres d'esdeveniments, graella d'observació diària i llista de control (assistència, higiene).	C1, C2, C3, C4, C5
Exposicions pràctic-teòriques, entrega de treballs escrits, exàmens, activitats a la plataforma AULES GVA.	C1, C2, C3, C4, C5
Escales de Valoració i Rúbriques Proves Pràctiques, Tests de Condició Física.	C1, C2, C3, C4, C5

## CRITERIS DE QUALIFICACIÓ

	L'alumnat ha de ser competent en:	
	Realitzar treballs teòrics, exposicions en grup i/o individuals, reflexions i autoregulacions tant en grup com individuals.	Fins a un 20%
	Fer ús, progressant, del medi natural, urbà i escolar com a mitjà de millora de la condició física i dels diferents aspectes de la unitat.	Fins a un 10%
	Executar proves pràctiques, planificar i realitzar activitats, cercant informació autònomament.	Fins a un 30%
	Les activitats diàries, demostrar confiança, autonomia, implicació, capacitats i habilitats per a realitzar activitats i organitzar-se, tant en grup com individualment.	Fins a un 40%
	Emprendre, perseverar, conviure, tolerància, respectar, col·laborar, higiene.	Fins a un 30%
EXTRES	(Participació i col·laboració en el Projecte Esportiu de Centre, etc.). Activitats de reforç i ampliació.	Fins un 10%

## MOMENTS D'AVALUACIÓ

Es realitzarà una prova inicial al començament del curs per determinar el nivell i coneixements previs dels alumnes.

Durant les unitats s'aplicaran diferents instruments d'avaluació, i al finalitzar cada unitat s'aplicaran proves pràctiques i teòriques escrites o orals.

## CONTINGUTS MÍNIMS TALLER APROFUNDIMENT 2n D'ESO

- Coneixement dels efectes de l'escalfament, i elaboració de propostes de tornada a la calma.
- Experimentació de mètodes i sistemes d'entrenament per a millorar la flexibilitat, la velocitat, la força i la resistència d'acord amb les seues possibilitats.
- Realització d'activitats cooperatives i competitives encaminades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris de jocs i esports alternatius.
- Aprenentatge i aplicació de jocs populars i tradicionals del nostre entorn i del món: de botar i muntar, d'habilitat i llançament, de corda i goma, de pilota, etc.
- Realització d'activitats cooperatives i competitives encaminades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris d'esports de col·laboració-oposició com el futbol.
- Aplicació d'estratègies bàsiques dels jocs i esports de col·laboració-oposició: participants, espai i temps de joc i utilització d'objectes, comunicació i contracomunicació motriu, subrols estratègics, tècnica.
- Respecte de les normes per a la conservació i millora de l'entorn pròxim.
- Estratègies bàsiques dels jocs i esports d'oposició: enfrontament, espais d'acció pròxims, temps limitat, crear desequilibris en l'oponent.
- Participació en muntatges artístics individuals o col·lectius, comunicant emocions, sentiments i idees amb desinhibició i creativitat.

## CRITERIS D'AVALUACIÓ

PERFIL D'ASSIGNATURA			
ASSIGNATURA: EDUCACIÓ FÍSICA NIVELL: 2n ESO			
BL	CRITERIS D'AVALUACIÓ	INDICADORS D'ÈXIT	CCLV
	2n.EF.BL1.1. Especificar la relació de les capacitats físiques amb els sistemes metabòlics d'obtenció d'energia i el control de la intensitat de l'activitat física, mitjançant proves de valoració, utilitzant aquests coneixements per a millorar-ne la salut i la condició física.	2n.EF.BL1.1. 1. Especifica la relació de les capacitats físiques amb els sistemes metabòlics d'obtenció d'energia i el control de la intensitat de l'esforç mitjançant la freqüència cardíaca i el càlcul de la ZAS.	CMCT
		2n.EF.BL1.1.2. Fa les proves de valoració de les capacitats físiques, i en relaciona els resultats amb la millora de la salut i la condició física.	CMCT CD
	2a.EF.BL1.2. Descriure el nivell de les seues capacitats físiques a partir d'un diagnòstic inicial, incrementant-les de manera saludable, utilitzant pautes personalitzades i mètodes de	2a.EF.BL1.2.1. Descriu el nivell de les seues capacitats físiques a partir d'un diagnòstic inicial, prenent consciència del seu propi nivell de condició física.	CMCT SIEE

1	pràctica ajustats a les seues possibilitats anatòmiques, fisiològiques i motrius, aplicant les noves tecnologies per a controlar els processos d'adaptació a l'esforç i mostrant una actitud d'autoexigència.	2a.EF.BL1.2.2. Incrementa de manera saludable les seues capacitats físiques, fent servir pautes personalitzades i mètodes de pràctica ajustats a les seues possibilitats anatòmiques, fisiològiques i motrius, i mostrant una actitud d'autoexigència.	CMCT SIEE
		2a.EF.BL1.2.3. Aplica les noves tecnologies per al control de l'esforç en la pràctica física.	CMCT SIEE CD
	2n.EF.BL1.3. Participar en l'organització de les activitats col·lectives de calfament i de tornada a la calma, relacionant-les amb la part principal de la sessió, i posar-les en pràctica graduant-ne progressivament la intensitat.	2n.EF.BL1.3.1. Participa en l'organització de les activitats col·lectives de calfament general i de tornada a la calma, relacionant-les amb la part principal de la sessió.	CMCT SIEE
		2n.EF.BL1.3.2. Posa en pràctica activitats col·lectives de calfament general i de tornada a la calma del nivell educatiu, graduant-ne progressivament la intensitat.	SIEE CMCT
	2n.EF.BL1.4. Descriure les actituds i els estils de vida saludables relacionats amb la imatge corporal, les activitats d'oci, l'activitat física i l'esport, i evidenciar-ne la presència en la seua vida personal i en el context social actual.	2n.EF.BL1.4.1. Descriu les actituds i els estils de vida saludables relacionats amb la imatge corporal, les activitats d'oci, l'activitat física i l'esport, incidint en la prevenció de malalties.	SIEE
		2n.EF.BL1.4.2. Evidencia la presència d'actituds i estils de vida saludables relacionats amb la imatge corporal, les activitats d'oci, l'activitat física i l'esport (prevenció de malalties) en la seua vida personal i en el context social actual.	CMCT SIEE
2	2n.EF.BL2.1. Realitzar habilitats individuals específiques implicades en activitats físicoesportives de cooperació, competitives i no competitives, del nivell educatiu, i mostrar mentre les practica actituds d'esforç i superació, preservant la seguretat individual i col·lectiva.	2n.EF.BL2.1.1. Realitza habilitats individuals específiques implicades en activitats físicoesportives de cooperació, competitives i no competitives, del nivell educatiu.	SIEE
		2n.EF.BL2.1.2. Mostra actituds d'esforç i superació, preservant la seguretat individual i col·lectiva, en les activitats físicoesportives de cooperació, competitives i no competitives.	SIEE CSC
	2n.EF.BL2.2. Resoldre situacions motrius que faciliten l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris, aplicant pautes estratègiques d'atac i defensa comunes als jocs i esports d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició del nivell educatiu.	2n.EF.BL2.2.1. Resol situacions motrius que faciliten l'aprenentatge dels fonaments tècnics, aplicant amb indicacions pautes estratègiques bàsiques d'atac i defensa comunes als jocs i esports d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició del nivell educatiu.	CSC CAA
		2n.EF.BL2.2.2. Resol situacions motrius que faciliten l'aprenentatge dels fonaments tàctics i reglamentaris, aplicant, amb indicacions, pautes estratègiques bàsiques d'atac i defensa comunes als jocs i esports d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició del nivell educatiu.	CSC CAA
		2n.EF.BL2.2.3. Resol situacions motrius que faciliten l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris, aplicant-hi, amb indicacions, pautes estratègiques bàsiques dels jocs i esports adaptats del nivell educatiu, mostrant comportaments inclusius.	CSC CAA
	2n.EF.BL2.3. Efectuar amb correcció diversos cops específics de la pilota valenciana, i aplicar-los al nyago i a les seues variants, i practicar els jocs populars i tradicionals del nostre entorn i del món.	2n.EF.BL2.3.1. Efectua amb correcció diversos cops específics de la pilota valenciana i els aplica al nyago i les seues variants.	CSC CAA
2n.EF.BL2.3.2. Practica jocs populars i tradicionals del nostre entorn i del món del nivell educatiu, identificant-ne la tradició i l'origen cultural.		CSC CEC CAA	



3	2n.EF.BL3.1. Col·laborar en l'organització d'alguna de les activitats físicoesportives inclusives en entorns pròxims, com les rutes amb bicicleta, les acampades, els grans jocs en la naturalesa, les activitats d'escalada, de multiaventura i les activitats aquàtiques, com a formes d'oci actiu, tenint en compte el paisatge i la toponímia de l'entorn en què es practiquen.	2n.EF.BL3.1.1. Col·labora en l'organització d'alguna de les activitats físicoesportives inclusives i respectuoses en entorns pròxims, com les rutes amb bicicleta, les acampades, els grans jocs en la naturalesa, les activitats d'escalada, de multiaventura i les activitats aquàtiques, com a formes d'oci actiu, tenint en compte el paisatge i la toponímia de l'entorn en què es practiquen.	CMCT SIEE
	2n.EF.BL3.2. Practicar activitats físicoesportives inclusives del nivell educatiu adaptades al medi, en entorns pròxims, aplicant-hi les tècniques adequades i regulant l'esforç en funció de les seues possibilitats, i mostrar hàbits de conservació i protecció de l'entorn mentre les practiquen a terme.	2n.EF.BL3.2.1. Practica activitats físicoesportives inclusives del nivell educatiu adaptades al medi en entorns pròxims, aplicant-hi les tècniques adequades. 2n.EF.BL3.2.2. Mostra hàbits de conservació i protecció de l'entorn (usos i abusos de l'entorn urbà i natural) mentre practiquen activitats físicoesportives inclusives del nivell educatiu.	CMCT SIEE
		2n.EF.BL3.2.3. Regula l'esforç, en funció de les seues possibilitats, en la pràctica d'activitats físicoesportives inclusives del nivell educatiu en entorns pròxims.	CMCT SIEE
4	2n.EF.BL4.1. Elaborar, amb supervisió, senzills muntatges artístics individuals o col·lectius, i participar-hi comunicant emocions, sentiments i idees amb desinhibició i creativitat, per mitjà de tècniques d'expressió corporal que combinen espai, ritme i intensitat, fonamentalment integrades en balls i danses.	2n.EF.BL4.1.1. Elabora, amb supervisió, senzills muntatges artístics individuals o col·lectius. 2n.EF.BL4.1.2. Participa en l'elaboració de senzills muntatges artístics, individuals o col·lectius, comunicant emocions, sentiments i idees amb desinhibició i creativitat, per mitjà de tècniques d'expressió corporal que combinen espai, ritme i intensitat, fonamentalment integrades en balls i danses. 2n.EF.BL4.1.3. Fa servir tècniques d'expressió corporal que combinen espai, ritme i intensitat per a controlar el propi cos a través de mètodes de relaxació (Jacobson, ioga, eutonia, Schultz, massatge).	CEC CAA SIEE
	2n.EF.BL4.2. Interpretar textos orals del nivell educatiu procedents de fonts diverses, utilitzant les estratègies de comprensió oral per a obtenir informació, i aplicar-la en la reflexió sobre el contingut, l'ampliació dels seus coneixements i la realització de tasques d'aprenentatge.	2n.EF.BL4.2.1. Interpreta textos orals sobre coneixements de l'assignatura d'Educació Física del nivell educatiu procedents de fonts diverses, utilitzant les estratègies de comprensió oral del nivell educatiu.	CCLI CAA
	2n.EF.BL4.3. Expressar oralment textos prèviament planificats, de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional, amb una pronúncia clara, aplicant-hi les normes de la prosòdia i la correcció gramatical del nivell educatiu, i ajustats a les propietats textuais de cada tipus i situació comunicativa, per a transmetre de manera organitzada els seus coneixements amb un llenguatge no discriminatori.	2n.EF.BL4.3.1. Planifica l'elaboració de textos orals sobre coneixements de l'assignatura d'Educació Física del nivell educatiu, ajustant-se a les propietats textuais de cada tipus i situació comunicativa. 2n.EF.BL4.3.2. Pronuncia amb claredat i aplica les normes de la prosòdia i la correcció gramatical del nivell educatiu quan expressa oralment textos sobre coneixements de l'assignatura d'Educació Física. 2n.EF.BL4.3.3. Transmet de manera organitzada els seus coneixements, fent servir un llenguatge no discriminatori quan expressa oralment textos sobre coneixements de l'assignatura d'Educació Física del nivell educatiu.	CCLI CAA
	2n.EF.BL4.4. Participar en intercanvis comunicatius de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional,	2n.EF.BL4.4.1. Participa en intercanvis comunicatius de l'àmbit personal, acadèmic (2n ESO), social o professional,	CCLI CAA

	aplicant-hi les estratègies lingüístiques i no lingüístiques del nivell educatiu pròpies de la interacció oral, fent servir un llenguatge no discriminatori.	aplicant-hi les estratègies lingüístiques i no lingüístiques del nivell educatiu pròpies de la interacció oral, fent servir un llenguatge no discriminatori.	
	2n.EF.BL4.5. Reconéixer la terminologia conceptual de l'assignatura i del nivell educatiu, i utilitzar-la correctament en activitats orals i escrites de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional.	2n.EF.BL4.5.1. Reconeix la terminologia conceptual de l'assignatura d'Educació Física adequada al nivell educatiu. 2n.EF.BL4.5.2. Expressa oralment i per escrit els seus coneixements, utilitzant correctament la terminologia conceptual de l'assignatura d'Educació Física adequada al nivell educatiu.	CCLI CCLI CAA
	2n.EF.BL4.6. Llegir textos de formats diversos i presentats en suport paper i digital, utilitzant les estratègies de comprensió lectora del nivell educatiu per a obtenir informació, i aplicar-la en la reflexió sobre el contingut, l'ampliació dels seus coneixements i la realització de tasques d'aprenentatge.	2n.EF.BL4.6.1. Interpreta textos continus i discontinus (especificar els propis de l'assignatura) en formats diversos i presentats en suport paper i digital, utilitzant les estratègies de comprensió lectora del nivell educatiu.	CCLI CAA
	2n.EF.BL4.7. Escriure textos de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional en diversos formats i suports, cuidant-ne els aspectes formals, aplicant-hi les normes de correcció ortogràfica i gramatical del nivell educatiu, i ajustats a les propietats textuais de cada tipus i situació comunicativa, per a transmetre de manera organitzada els seus coneixements amb un llenguatge no discriminatori.	2n.EF.BL4.7.1. Planifica l'elaboració de textos escrits sobre els coneixements de l'assignatura d'Educació Física del nivell educatiu (especificar els propis de l'assignatura), ajustant-se a les propietats textuais de cada tipus i situació comunicativa. 2n.EF.BL4.7.2. Escriu textos (especificar els propis de l'assignatura) sobre coneixements de l'assignatura d'Educació Física de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional en diversos formats i suports, cuidant-ne els aspectes formals i aplicant-hi les normes de correcció ortogràfica i gramatical del nivell educatiu. 2n.EF.BL4.7.3. Transmet de manera organitzada els seus coneixements, fent servir un llenguatge no discriminatori quan escriu textos sobre coneixements de l'assignatura d'Educació Física del nivell educatiu.	CCLI CAA SIEE CCLI CAA CCLI
5	2n.EF.BL5.1. Reconéixer les possibilitats de les activitats fisicoesportives i artisticoexpressives com a formes d'inclusió social, i participar en esports adaptats i altres activitats expressives del nivell educatiu, mostrant actituds d'empatia i col·laboració.	2n.EF.BL5.1.1. Reconeix les possibilitats de les activitats fisicoesportives i artisticoexpressives del nivell educatiu com a formes d'inclusió social. 2n.EF.BL5.1.2. Participa en esports adaptats i altres activitats expressives del nivell educatiu, mostrant actituds d'empatia i col·laboració.	SIEE CSC SIEE CSC
	2n.EF.BL5.2. Identificar les dificultats i els riscos durant la seua participació en activitats fisicoesportives i artisticoexpressives, relacionant-les amb les seues característiques i les interaccions motrius, i aplicar mesures preventives i de seguretat en el seu desenvolupament.	2n.EF.BL5.2.1. Identifica les dificultats i els riscos durant la seua participació en activitats fisicoesportives i artisticoexpressives del nivell educatiu, relacionant-les amb les seues característiques i les interaccions motrius. 2n.EF.BL5.2.2. Aplica mesures preventives i de seguretat en l'exercici d'activitats fisicoesportives i artisticoexpressives del nivell educatiu.	SIEE SIEE
	2n.EF.BL5.3. Tenir iniciativa per a emprendre i proposar accions, sent conscient de les seues fortaleses i febleses; mostrar curiositat i interès durant el desenvolupament de tasques i projectes, i actuar amb flexibilitat, buscant solucions alternatives en el nivell educatiu.	2n.EF.BL5.3.1. Realitza de manera eficaç tasques o projectes del nivell educatiu, i és conscient de les seues fortaleses i febleses. 2n.EF.BL5.3.2. Té iniciativa per a emprendre i proposar accions quan realitza tasques o projectes del nivell educatiu, i actua amb flexibilitat, buscant solucions alternatives a les dificultats trobades durant el seu desenvolupament.	SIEE SIEE

	2n.EF.BL5.3.3. Mostra curiositat i interès durant la planificació i el desenvolupament de tasques o projectes del nivell educatiu en què participa.	SIEE
2n.EF.BL5.4. Buscar i seleccionar informació del nivell educatiu de manera contrastada en diverses fonts; organitzar la informació obtinguda mitjançant diversos procediments de síntesi, citant-ne adequadament la procedència, i enregistrar-la emmagatzemar-la de manera acurada.	2n.EF.BL5.4.1. Busca i selecciona informació en diverses fonts de manera contrastada per ampliar coneixements i elaborar textos sobre els coneixements de l'assignatura d'Educació Física del nivell educatiu, de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional.	CD CAA CCLI
	2n.EF.BL5.4.2. Organitza la informació obtinguda en distntes fonts mitjançant diversos procediments de síntesi o presentació dels continguts, i la utilitza per a elaborar textos sobre els coneixements de l'assignatura d'Educació Física del nivell educatiu, citant-ne adequadament la procedència.	CD CAA CCLI
	2n.EF.BL5.4.3. Enregistra en paper o emmagatzema digitalment en dispositius informàtics i serveis de la xarxa, de manera acurada i ordenada, la informació sobre coneixements de l'assignatura d'Educació Física del nivell educatiu, seleccionada prèviament.	CD CAA CCLI
2n.EF.BL5.5. Crear i editar continguts digitals del nivell educatiu, fent servir aplicacions informàtiques, col·laborar en entorns virtuals d'aprenentatge i aplicar bones maneres de conducta en la comunicació (prevenció i denúncia de males pràctiques).	2n.EF.BL5.5.1. Crea continguts digitals del nivell educatiu, com ara documents de text, presentacions multimèdia i produccions audiovisuals, amb sentit estètic, fent servir aplicacions informàtiques d'escriptori.	CD CSC
	2n.EF.BL5.5.2. Edita continguts digitals del nivell educatiu, com ara documents de text, presentacions multimèdia i produccions audiovisuals, amb sentit estètic, fent servir aplicacions informàtiques d'escriptori.	CD CSC
	2n.EF.BL5.5.3. Col·labora per a construir un producte o tasca col·lectiva, compartint informació i continguts digitals i utilitzant, amb supervisió, eines de comunicació TIC i entorns virtuals d'aprenentatge.	CD CSC
	2n.EF.BL5.5.4. Es comunica per mitjans digitals i mòduls cooperatius en entorns personals d'aprenentatge del nivell educatiu, aplicant-hi bones maneres de conducta, prevenint, i si cal denunciant i protegint uns altres companys, males pràctiques com el ciberassetjament.	CD CSC
2n.EF.BL5.6. Participar en equips de treball per a assolir metes comunes en les tasques del nivell educatiu, assumint diversos rols amb eficàcia i responsabilitat; donar suport als seus companys i companyes, demostrant empatia i reconeixent les seues aportacions, i utilitzar el diàleg per a resoldre conflictes amb esportivitat.	2n.EF.BL5.6.1. Assumeix, amb supervisió, diversos rols amb eficàcia i responsabilitat quan participa en equips de treball per a assolir metes comunes.	SIEE CAA CSC
	2n.EF.BL5.6.2. Dóna suport, amb supervisió, als seus companys i companyes, demostrant empatia, i reconeix les seues aportacions quan participa en equips de treball per a assolir metes comunes.	SIEE CSC
	2n.EF.BL5.6.3. Resol esportivament, amb supervisió, els conflictes i les discrepàncies habituals que apareixen en la interacció amb els seus companys i companyes mentre participa en equips de treball utilitzant el diàleg igualitari.	SIEE CSC
2n.EF.BL5.7. Planificar tasques o projectes individuals o col·lectius, del nivell educatiu, fent una previsió de recursos i temps ajustada als objectius proposats; adaptar-ho a canvis i imprevistos, transformant les dificultats en possibilitats; avaluar amb ajuda de guies el	2n.EF.BL5.7.1. Planifica tasques o projectes del nivell educatiu, individuals o col·lectius, fent una previsió de recursos i temps ajustada als objectius proposats, adaptant la planificació realitzada a canvis i imprevistos, transformant les dificultats en possibilitats.	SIEE CAA

	procés i el producte final, i comunicar personalment els resultats obtinguts.	2n.EF.BL5.7.2. Avaluat amb ajuda de guies, el producte final i el procés seguit en el desenvolupament de tasques o projectes individuals i col·lectius del nivell educatiu.	SIEE CAA
		2n.EF.BL5.7.3. Comunica personalment els resultats obtinguts en la realització de tasques i projectes del nivell educatiu.	SIEE CAA
	2n.EF.BL5.8. Reconéixer els estudis i les professions de l'àmbit de l'activitat física i l'esport, vinculats amb els coneixements del nivell educatiu, i identificar les competències que requereixen per a relacionar-les amb les seues fortaleces i preferències.	2n.EF.BL5.8.1. Reconeix els estudis i les professions vinculats amb els coneixements de l'assignatura d'Educació Física del nivell educatiu, i identifica els coneixements, les habilitats i les competències que requereixen per a relacionar-les amb les seues fortaleces i preferències.	SIEE CAA
		2n.EF.BL5.8.2. Relaciona els coneixements, les habilitats i les competències que requereixen els estudis i les professions	SIEE CAA

### **CRITERIS DE QUALIFICACIÓ**

Apartat Competencial Principal	L'alumnat ha de ser competent en:	
Comunicació Lingüística, Competència digital	Realitzar treballs teòrics, exposicions en grup i/o individuals, reflexions i autoregulacions tant en grup com individuals.	Fins a un 20%
Sentit de la Iniciativa i esperit emprenedor, Aprendre a aprendre	Executar proves pràctiques, planificar i realitzar activitats, cercant informació autònomament.	Fins a un 60%
	Les activitats diàries, demostrar confiança, autonomia, implicació, capacitats i habilitats per a realitzar activitats i organitzar-se, tant en grup com individualment.	Fins a un 20%
Socials i cíviques	Emprendre, perseverar, conviure, tolerància, respectar, col·laborar, higiene.	Fins a un 30%
EXTRES	Activitats d'ampliació.	Fins un 10%

## **INSTRUMENTS D'AVUACIÓ**

<b>INSTRUMENTS D'AVUACIÓ</b>	<b>CRITERIS AVUACIÓ</b>
Registres d'esdeveniments, graella d'observació diària i llista de control (assistència, higiene).	BL.1.1, BL1.2, BL1.3, BL.2.1, BL.2.2, BL 3.2, BL.5.3, BL.5.6, BL.5.7
Exposicions pràctic-teòriques, entrega de treballs escrits, exàmens, activitats a la plataforma AULES GVA.	BL.4.2, BL.4.3, BL.4.4, BL.4.5, BL.4.6, BL.4.7, BL.5.3, 5.4, BL.5.5, BL.5.8
Escales de Valoració i Rúbriques Proves Pràctiques, Tests de Condició Física.	BL.1.1, BL1.2, BL1.3, BL.2.1, BL.2.2, BL 3.2, BL.4.1, BL.5.1, BL. 5.2.

## **MOMENTS D'AVUACIÓ**

Es realitzarà una prova inicial al començament del curs per determinar el nivell i coneixements previs dels alumnes.

Durant les unitats s'aplicaran diferents instruments d'avaluació, i al finalitzar cada unitat s'aplicaran proves pràctiques i teòriques escrites o orals.

## **TALLER APROFUNDIMENT 3r D'ESO**

### **SABERS BÀSICS**

- Freqüència, intensitat, duració, tipus, progressió i varietat (FITT-PV).
- Programació autònoma de l'exercici.
- Calfament específic autònom.
- Mètodes de relaxació i estiraments.
- Tècniques de relaxació i estiraments.
- Higiene i activitat física.
- Activitats i jocs de resistència aeròbica, força general i flexibilitat.
- Jocs i esports col·lectius i d'adversari, fonaments tècnics i tàctics esportius i pensament estratègic.
- Gestió emocional: l'estrès.
- Ajudes, seguretat i prevenció de riscos en els muntatges artístics.
- La postura corporal com a element expressiu. Les emocions.
- Jocs malabars.
- El joc a paret: frontó i frare.
- Els valors de la pilota: bonhomia, equitat i pacte esportiu.
- Altres modalitats: escala i corda, galotxetes, pilota grossa, llargues, etc.
- Mesures de protecció i conservació del medi ambient.
- La riquesa natural i topogràfica de la Comunitat Valenciana.

## CRITERIS D'AVALUACIÓ 3r ESO TALLER APROFUNDIMENT

<b>CE1</b> Integrar un estil de vida actiu mitjançant la pràctica de l'activitat física i esportiva autoregulada, i l'establiment de connexions entre els hàbits de comportament quotidians i el benestar físic i mental
1.1. Conèixer i utilitzar alguns recursos de l'entorn relacionats amb l'activitat física, l'alimentació i el benestar personal posant-los al servei de la salut física, mental i social.
1.2. Elaborar un pla bàsic de millora de la condició física aplicant mètodes i sistemes de desenvolupament físic adaptats a les característiques individuals i de l'entorn.
1.3. Adoptar un estil de vida actiu amb els seus efectes positius sobre la salut, la imatge personal i les activitats fisicoesportives, identificant les conductes de risc i aplicant diferents tècniques per a compensar les tensions pròpies de la vida quotidiana.
<b>CE2</b> Resoldre amb èxit diferents reptes i situacions motrius a través de propostes físiques i esportives específiques aplicant les tècniques, tàctiques i estratègies de joc adients.
2.1. Participar activament i col·laborar en l'organització de jocs i activitats fisicoesportives afavorint el respecte, la tolerància i el treball en equip.
2.2. Resoldre diferents situacions de competició i cooperació a través de l'aplicació d'habilitats motrius específiques, fomentant l'autogestió de la pràctica d'activitat física i esportiva.
2.3. Valorar críticament els aspectes culturals i socials que envolten el fenomen esportiu prenent consciència dels seus valors positius i dels aspectes que generen desigualtat en diferents contextos d'actuació.
<b>CE3</b> Participar en processos de creació de naturalesa artisticoexpressiva mitjançant l'ús del cos, el gest i el moviment com mitjans d'autoconeixement per a expressar idees i sentiments.
3.1. Conèixer i produir diferents situacions comunicatives amb el gest, el cos i el moviment corporal.
3.2. Ampliar l'experiència quant a la creativitat relacionada amb el moviment, especialment amb suport musical combinant ritmes i segment corporals millorant desinhibició i autoconfiança.
3.3. Crear i/o participar en projectes artístics multidisciplinars com a mitjà de comunicar idees, sentiments i emocions.
<b>CE4</b> Interaccionar de manera sostenible amb el patrimoni natural i cultural mitjançant activitats físiques i artisticoexpressives.
4.1. Col·laborar en l'organització d'activitats fisicoesportives fomentant pràctiques inclusives respectuoses amb el medi ambient.
4.2. Millorar mitjançant la pràctica i la relació amb entitats relacionades de l'entorn, les tècniques i procediments de primers auxilis, inclosa la RCP.
4.3. Descobrir i participar informant de les activitats artisticoexpressives de l'entorn natural rural, de la nostra costa i urbà valorant la diversitat personal i cultural.
4.4. Implementar de manera col·laborativa amb la comunitat educativa propostes per a promoure un entorn sostenible mitjançant la mobilitat, el reciclatge i l'alimentació.
4.5. Valorar la Pilota valenciana com a bé d'interés immaterial d'especial protecció mitjançant la pràctica de les seues diferents modalitats.
<b>CE5</b> Seleccionar i fer un ús crític i segur de les tecnologies de la informació i la comunicació com a facilitadores de l'activitat física i d'una vida activa i saludable.
5.1. Escollir els recursos tecnològics relacionats amb l'activitat, l'esport i la salut com a facilitadors de la nostra activitat física i salut.
5.2. Diferenciar les fonts d'informació i de contingut digital rellevants i fiables relacionades amb els sabers de la matèria.
5.3. Produir continguts relacionats amb l'activitat física i la salut en diferents formats digitals, integrant la informació de manera crítica.

## **CRITERIS DE QUALIFICACIÓ**

<b><u>CRITERIS DE QUALIFICACIÓ</u></b>	
Saber (Aspectes conceptuals)	<b>Fins a un 20%</b>
Saber Fer (Aspectes pràctics)	<b>Fins a un 60%</b>
Saber Ser (Higiene, actitud, participació i respecte normes)	<b>Fins a un 30%</b>

## **INSTRUMENTS D'AVAUACIÓ**

<b>INSTRUMENTS D'AVAUACIÓ</b>	<b>CRITERIS AVAUACIÓ</b>
Registres d'esdeveniments, graella d'observació diària i llista de control (assistència, higiene).	C1, C2, C3, C4, C5
Exposicions pràctic-teòriques, entrega de treballs escrits, exàmens, activitats a la plataforma AULES GVA.	C1, C2, C3, C4, C5
Escala de Valoració i Rúbriques Proves Pràctiques, Tests de Condició Física.	C1, C2, C3, C4, C5

## **MOMENTS D'AVAUACIÓ**

Es realitzarà una prova inicial al començament del curs per determinar el nivell i coneixements previs dels alumnes.

Durant les unitats s'aplicaran diferents instruments d'avaluació, i al finalitzar cada unitat s'aplicaran proves pràctiques i teòriques escrites o orals.