

ÀREA EDUCACIÓ FÍSICA

ESO I 1r BATXILLERAT

INTRODUCCIÓ

L'Educació Física, a través del desenrotllament de la competència motriu, estableix la integració dels conceptes, procediments i actituds vinculats al cos, al moviment i la seua relació amb l'entorn. L'enfocament d'esta matèria, no sols ha de contribuir al desenrotllament motriu, sinó també a l'adquisició de totes aquelles conductes que milloren la salut i amb això el benestar físic, psíquic i emocional de l'alumnat com a persones integrants d'una societat de benestar. D'esta manera, l'Educació Física aporta solució a un dels principals problemes de salut de la societat actual, caracteritzada per un alt percentatge d'hàbits sedentaris i desequilibris alimentaris.

El currículum de l'Educació Física dins l'Educació Secundària, ha de contemplar en primer lloc una coordinació directa i equilibrada amb el desenrotllament curricular de l'Educació Primària; en segon lloc, establir la progressió adequada respecte a l'etapa anterior i, en tercer lloc, tindre present les possibilitats que ofereix a l'alumnat, d'una banda el seu caràcter propedèutic, i d'altra, la possibilitat que siga una etapa final en l'escolarització d'alguns alumnes. Tenint estes premisses presents, l'Educació Física s'estructura de forma cíclica i acumulativa en cinc blocs que es detallen a continuació amb una visió genèrica d'esta:

Bloc 1: Condició física i salut. El treball de les qualitats físiques a través de mètodes concrets que han de conèixer, contribueix a la millora de la salut, al mateix temps que incidix en la prevenció de determinades malalties i disfuncions, amb especial interès a la prevenció de les malalties cardiovasculars derivades d'hàbits inadequats. A més, el coneixement de les diferents parts de la sessió i el treball autònom que es fomenta en el calfament i la tornada a la calma permet orientar l'alumnat cap a la realització individual d'activitats en el seu temps d'oci i disfrutar del seu cos en moviment des d'un prisma saludable i adequat.

Bloc 2: Jocs i esports. Este bloc continua sent, també en l'Educació Secundària, un dels pilars de la matèria. La participació en els diferents esports i la resolució de les situacions esportives obliga l'alumne a una presa de decisions contínua tant a nivell motriu com cognitiu, al mateix temps que millora les actituds de col·laboració, diàleg i treball en equip per a la consecució de metes comunes. Este contingut permet així demostrar les mateixes capacitats, superar dificultats a partir de l'esforç personal i competir sense actituds de rivalitat amb els seus companys i companyes. Mereix especial consideració el desenrotllament curricular específic de l'esport autòcton, la pilota valenciana, que a més contribueix al coneixement del patrimoni cultural de l'entorn on viuen.

Bloc 3: Activitats adaptades al medi. Els continguts relacionats amb les activitats adaptades al medi tenen el seu inici en l'etapa de primària amb una orientació participativa i de respecte al medi en el qual es practiquen. Així doncs, estimulada la participació, és moment de crear en l'alumne/a majors reptes com la col·laboració en l'organització de les dites activitats i el desenrotllament d'una actitud crítica i respectuosa amb el medi natural, i fomentar l'ús adequat de l'entorn i la reducció de l'impacte mediambiental per mitjà de l'aplicació de mesures preventives i de seguretat davant de possibles riscos .

Bloc 4: Expressió corporal i comunicació. Les activitats d'expressió corporal i comunicació afavorixen la desinhibició i l'exteriorització de sentiments i emocions alhora que es consoliden com a elements bàsics de la comunicació, la relació amb els altres i l'expressió. Dins d'este bloc i per a esta etapa educativa s'estimula la creativitat de l'alumne/a en relació amb el muntatge de danses i coreografies senzilles, en primer lloc, des d'una perspectiva de col·laboració i, en segon lloc, augmentant la complexitat de les tasques cap a un vessant més participatiu i relacionat amb la presa de decisions des d'un esperit més creatiu i emprenedor.

Bloc 5: Elements transversals a l'assignatura. Este bloc comú a tota la matèria ha d'estar coordinat amb el seu treball específic, només així la referència del treball competencial i la formació integral de l'alumne és un objectiu assumible pel sistema educatiu. La inclusió social, l'empatia, la col·laboració i el treball en equip per a la resolució de tasques entren a formar part de l'individu en societat. Açò implica una sèrie de comportaments com el respecte i la tolerància, entre altres, relacionats i desenrotllats des de l'Educació Física.

La nostra matèria es relaciona amb les competències clau de formes diverses. Amb la competència d'aprendre a aprendre per mitjà de la planificació de determinades activitats físiques a partir d'un procés d'experimentació, i del foment de l'autonomia individual i de grup. En referència a les competències socials i cíviques, el compliment de les normes i reglaments contribuïx a l'acceptació dels codis de conducta i el respecte per una convivència cívica. A més, també contribuïx que els/les alumnes respecten les diferències i limitacions dels diferents participants, que segueixen unes normes democràtiques en l'organització del grup i que cada integrant assumisca les seues responsabilitats. En relació amb la competència de sentit de la iniciativa i esperit emprenedor, l'Educació Física atorga el protagonisme a l'alumnat en aspectes d'organització individual i col·lectiva en els diferents tipus d'activitats físiques, així com en la planificació de pràctiques que milloren el seu nivell de condició física.

Respecte a la competència de consciència i expressions culturals, l'Educació Física contribuïx a l'apreciació i comprensió dels fets culturals, com els jocs i esports tradicionals, les activitats artístiques i expressives o la dansa, com a part del patrimoni cultural popular, i incidix també en l'adquisició d'una actitud oberta cap a la integració i la diversitat cultural. La competència matemàtica i les competències bàsiques en ciència i tecnologia es desenrotllen a través d'activitats en què els alumnes i les alumnes identifiquen, valoren i planifiquen la millora del seu nivell de condició física, i s'apliquen diferents càlculs per al control de la intensitat com la freqüència cardíaca, el càlcul d'intensitats de l'exercici físic adequats als paràmetres de salut, el càlcul del consum energètic i l'aportació alimentària necessària per a determinades activitats físiques. La competència digital es desenrotlla a través de diferents propostes on l'alumnat ha d'utilitzar i aplicar de forma adequada les noves tecnològiques per a investigar, desenrotllar i exposar diferents temes sobre els continguts de la matèria.

Finalment la competència en comunicació lingüística es millora tant en el glossari de la matèria amb conceptes específics d'esta, com en les lectures que es deriven de la matèria i a l'exposició de treballs documentats. Tot això ajudarà a millorar tant la comprensió lectora, com l'expressió oral i escrita dins de la matèria.

En relació amb els criteris d'avaluació i als continguts, s'establix una relació entre ambdós i una progressió conjunta perquè el contingut siga el mitjà que proporciona l'aprenentatge que es desitja aconseguir. Només així l'avaluació adquirix un sentit coherent per mitjà de l'assimilació dels continguts a través del disseny de tasques per part del docent per a la consecució de les competències. S'aconsegueix, d'esta manera, una concordança inequívoca dels elements del currículum, continguts, criteris d'avaluació i competències clau. Tot allò que s'ha exposat basat en un plantejament metodològic i didàctic actualitzat i coherent (aprenentatge cooperatiu, aprenentatge situat, aprenentatge per projectes, etc.). L'Educació Física en el Batxillerat continua la progressió dels aprenentatges de les etapes anteriors i proporciona a l'alumnat els recursos i les competències necessàries per a afavorir l'autogestió i l'autonomia. D'esta manera, l'Educació Física actua en dos direccions, d'una banda, planteja diversitat de propostes enfocades al desenrotllament de les capacitats motrius, i amplia i referma els coneixements teòrics i pràctics de les capacitats físiques i coordinatives, així com el control dels riscos associats a este tipus d'activitats; i d'altra banda, altres de caràcter transversal, com organitzar i programar, i desenrotlla la millora de les estratègies apropiades per a la solució de les diferents situacions motriu i l'anàlisi crítica dels productes que oferta el mercat en relació amb la matèria. Totes estes propostes se centren en la salut com a eix d'actuació primordial, entesa no sols com a absència de malaltia, sinó com a responsabilitat individual i col·lectiva.

Atenent el caràcter propedèutic del Batxillerat i adaptant-se a l'evolució que ha experimentat esta matèria a nivell professional i acadèmic, l'Educació Física oferix distintes alternatives perquè l'alumnat valore els diferents estudis universitaris, de formació professional i ensenyances esportives, així com les professions relacionades amb l'activitat física i l'esport.

La continuïtat també és evident en la transversalitat, ja que incidix en una progressió dels continguts que complementen l'Educació Física per a la consecució de les competències clau.

Continguts i criteris d'avaluació de l'àrea d'Educació Física

Curs 1r ESO

Bloc 1: Condició física i salut. Curs 1r ESO

Continguts	Criteris d'avaluació	CC
<p>Proves de valoració de les capacitats físiques: resistència aeròbica, força resistència, velocitat de reacció i flexibilitat com a mitjà per a determinar l'equilibri entre els valors obtinguts i la millora de la condició física i la contribució d'esta a la salut i al benestar personal.</p> <p>Control de la intensitat de l'esforç per mitjà de la freqüència cardíaca: la presa de pulsacions. Càlcul de la zona d'activitat saludable (ZAS). Utilització de les noves tecnologies aplicades al desenrotllament i control de l'esforç: pulsòmetre i aplicacions informàtiques de seguiment de la pràctica física.</p> <p>Sistemes metabòlics d'obtenció d'energia: anaeròbic i aeròbic.</p> <p>Característiques que han de tindre les activitats físiques per a ser considerades saludables com: intensitat de l'esforç, progressió en la pràctica, orientada al procés, satisfactòria, d'acord amb l'edat i les característiques personals. L'aparell locomotor: moviments articulars i accions musculars.</p> <p>Reconeixement i valoració de la importància de l'adopció d'una postura correcta en activitats quotidianes. Relació entre hidratació i pràctica d'activitat física.</p> <p>Capacitats físiques relacionades amb la salut: resistència aeròbica, força general i flexibilitat. Presa de consciència de la mateixa condició física i predisposició a millorar-la amb un treball adequat.</p> <p>Jocs i activitats de millora de la resistència aeròbica, de força general i flexibilitat i buscar la cooperació de l'alumnat en la seua pràctica.</p> <p>El calfament: concepte i fases. La tornada a la calma com una part fonamental de la sessió, valorar la seua importància com a mitjà de prevenció de lesions.</p> <p>Classificació i posada en pràctica d'exercicis de calfament general i de tornada a la calma, relacionar-los amb la part principal de la sessió.</p> <p>Normes del calfament: complet, progressiu, respirar amb normalitat, moderat, suficient i ordenat.</p> <p>Tornada a la calma: progressiva, de més a menys intensitat i específica segons l'exercici realitzat amb estiraments, jocs sensitius i activitats de relaxació.</p> <p>Relació dels estils de vida saludables amb la imatge corporal, les activitats d'oci i l'activitat física esportiva i artística expressiva.</p> <p>Pràctica habitual d'activitat físicoesportiva i artisticoexpressiva en la seua</p>	<p>BL.1.1. Establir la relació de les capacitats físiques amb els sistemes metabòlics d'obtenció d'energia, i el control de la intensitat de l'activitat física, per mitjà de proves de valoració i utilitzar estos coneixements per a millorar la seua salut i la seua condició física.</p> <p>BL.1.2. Augmentar de forma saludable utilitzant pautes personalitzades el nivell de les capacitats físiques, a partir d'un diagnòstic inicial, utilitzar mètodes de pràctica acords amb les seues possibilitats anatòmiques, fisiològiques i motrius i mostrar una actitud d'autoexigència.</p> <p>BL.1.3. Classificar adequadament les activitats de calfament i tornada a la calma, relacionar-les amb la part principal de la sessió, posar-les en pràctica i graduar-ne progressivament la intensitat.</p> <p>BL.1.4. Identificar les actituds i estils de vida saludables relacionats amb la imatge corporal, les activitats d'oci, l'activitat física i l'esport i reconèixer-los en la seua vida personal i en el context social actual.</p>	<p>CMCT CD</p> <p>CMCT SIEE</p> <p>CMCT SIEE</p> <p>CMCT SIEE</p>

<p>vida personal i en el context social actual.</p> <p>Efectes negatius que tenen sobre la salut el consum de tabac, alcohol i altres drogues.</p> <p>Pràctiques que tenen efectes negatius per a la salut com els exercicis contraindicats, el sedentarisme, trastorns de la conducta alimentària (anorèxia, bulímia, dieta desequilibrada), l'obsessió pel resultat i l'abús d'exercici (sobrentrenament).</p>		
--	--	--

Bloc 2: Jocs i esports. Curs 1r ESO		
Continguts	Criteris d'avaluació	CC
<p>Adquisició d'habilitats bàsiques gimnàstiques globals: desplaçaments, bots, equilibris, girs, enfilaments, etc.</p> <p>Explicació i realització d'activitats cooperatives i competitives encaminades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics i tàctics d'un esport individual, com per exemple activitats aquàtiques, activitats atlètiques, etc.</p> <p>Utilització de figures, en funció de les seues possibilitats motrius i desenrotllar actituds no competitives de cooperació i participació.</p> <p>El moviment coordinat: equilibri i agilitat, com a base per a l'experimentació de colps, llançaments i recepcions de mòbils amb una i dos mans.</p> <p>Pràctica d'activitats cooperatives i competitives encaminades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris dels jocs com el colpbol i esports de col·laboració oposició com p. ex. el bàsquet i futbol-sala i d'oposició com p. ex. les activitats de lluita, etc.</p> <p>Preparació i pràctica de jocs i esports adaptats com p. ex. el golbol per a desenrotllar comportaments inclusius entre l'alumnat.</p> <p>Valoració de les possibilitats lúdiques del joc i l'esport com a dinàmica de grups i gaudi personal.</p> <p>Estratègies bàsiques dels jocs i esports d'oposició: enfrontament, espais d'acció pròxims, temps limitat, crear desequilibris en l'oponent.</p> <p>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.</p>	<p>BL.2.1. Realitzar habilitats individuals bàsiques implicades en activitats físicoesportives de cooperació, competitives i no competitives, i preservar la seguretat individual i col·lectiva mentres les realitza.</p> <p>BL.2.2. Resoldre situacions motrius que faciliten l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris i aplicar pautes estratègiques d'atac i defensa comuna als jocs i esports d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició del nivell educatiu.</p> <p>BL.2.3. Realitzar colps específics de la pilota valenciana amb distints mòbils, i aplicar-los a un joc d'equip com el raspall bàsic i practicar jocs populars i tradicionals del nostre entorn i del món.</p>	<p>SIEE CSC</p> <p>CSC CAA</p> <p>CSC CEC CAA</p>

Bloc 3: Activitats adaptades al medi. Curs 1r ESO		
Continguts	Criteris d'avaluació	CC
<p>Aspectes a considerar en l'organització d'activitats físicoesportives en el mateix centre o en entorns pròxims: senderisme, orientació, les rutes amb bicicleta, les acampades, els grans jocs, activitats d'escalada, de multiaventura i les activitats aquàtiques.</p> <p>Elements importants del paisatge i de la toponímia: flora i fauna de l'entorn pròxim, com a lloc per a la realització de les dites activitats.</p> <p>Possibilitats de pràctica que ofereix el mateix centre i l'entorn pròxim.</p> <p>Tècniques bàsiques de les activitats realitzades: senderisme, orientació, bicicleta, acampada, escalada, activitats aquàtiques.</p> <p>Revisió i respecte de les normes per a la conservació i millora del mateix centre i l'entorn pròxim, en la pràctica d'activitats físicoesportives, i establir normes de seguretat en funció del lloc de realització i del tipus d'activitat.</p> <p>Confeció de mapes bàsics i les seues possibilitats d'utilització en la pràctica d'orientació. Col·laboració en l'organització i realització de recorreguts amb els dits mapes en el mateix centre.</p>	<p>BL.3.1. Col·laborar en l'organització d'algunes activitats físicoesportives inclusives en el mateix centre o en entorns pròxims com ara rutes amb bicicleta, acampades, els grans jocs, activitats d'escalada, de multiaventura i les activitats aquàtiques, com a formes d'oci actiu.</p> <p>BL.3.2. Realitzar activitats físicoesportives inclusives del nivell educatiu adaptades al medi, en el mateix centre o en entorns pròxims i aplicar les tècniques adequades i respectar el lloc de realització.</p>	<p>CMCT SIEE</p> <p>CMCT CAA</p>

Bloc 4: Expressió corporal i comunicació. Curs 1r ESO		
Continguts	Criteris d'avaluació	CC
<p>Col·laboració en la planificació de senzills muntatges artístics individuals o col·lectius.</p> <p>Participació en senzills muntatges artístics i comunicar emocions, sentiments i idees amb desinhibició i creativitat.</p> <p>Utilització de tècniques d'expressió corporal que combinen espai, ritme i intensitat: mim, drama, ball, dansa, etc.</p> <p>Aplicació de la respiració com un element del ritme i del benestar individual.</p> <p>Ocupació d'un mètode de relaxació (Jacobson, ioga, eutonia, Schultz, massatge) per a controlar el propi cos i ser aplicat a distintes situacions pràctiques de la vida.</p> <p>Estratègies de comprensió oral: activació de coneixements previs, manteniment de l'atenció, selecció de la informació, memorització i retenció de la informació.</p>	<p>BL.4.1. Col·laborar en la planificació de muntatges artístics individuals o col·lectius senzills 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.</p> <p>BL.4.2. Interpretar textos orals del nivell educatiu procedents de fonts diverses i utilitzar 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.</p> <p>BL.4.3. Expressar oralment textos prèviament planificats, de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional, amb una pronunciació clara, i aplicar 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</p>	<p>CEC SIEE CAA</p> <p>CCLI CAA</p> <p>CCLI CAA</p>

<p>Planificació de textos orals. Prosòdia. Ús intencional de l'entonació i les pauses. Normes gramaticals. Propietats textuais de la situació comunicativa: adequació, coherència i cohesió. Respecte en l'ús del llenguatge. Situacions d'interacció comunicativa (conversacions, entrevistes, col·loquis, debats, etc.). Estratègies lingüístiques i no lingüístiques: inici, manteniment i conclusió; cooperació, normes de cortesia, fórmules de tractament, etc. Respecte en l'ús del llenguatge. Glossari termes conceptuals del nivell educatiu. Estratègies de comprensió lectora: abans, durant i després de la lectura. Tipus de text. Estratègies d'expressió escrita: planificació, escriptura, revisió i reescriptura. Formats de presentació. Aplicació de les normes ortogràfiques i gramaticals (signes de puntuació, concordança entre els elements de l'oració, ús de connectors oracionals, etc.). Propietats textuais en situació comunicativa: adequació, coherència i cohesió. Respecte en l'ús del llenguatge.</p>	<p>transmetre de forma organitzada els seus coneixements amb un llenguatge no discriminatori.</p> <p>BL.4.4 Participar en intercanvis comunicatius de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional, aplicar les estratègies lingüístiques i no lingüístiques del nivell educatiu pròpies de la interacció oral i utilitzar un llenguatge no discriminatori.</p> <p>BL.4.5. 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.</p> <p>BL.4.6. Llegir textos de formats diversos i presentats en suport paper i digital, utilitzar 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.</p> <p>BL.4.7. Escriure textos de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional en diversos formats i suports, cuidar els seus aspectes formals, aplicar les normes de correcció ortogràfica i gramatical del nivell educatiu ajustades a les propietats textuais de cada tipus i situació comunicativa, per a transmetre de forma organitzada els seus coneixements amb un llenguatge no discriminatori.</p>	<p>CCLI CAA</p> <p>CCLI CAA</p> <p>CCLI CAA</p> <p>CCLI CAA</p>
--	--	---

Bloc 5: Elements transversals a l'assignatura. Curs 1r ESO		
Continguts	Criteris d'avaluació	CC
<p>Exposició i pràctica de jocs i esports recreatius que permeten satisfer les necessitats personals en relació amb les capacitats físiques i habilitats específiques, conscienciar de la importància d'estes activitats com a marc de relació amb els altres i de foment de l'amistat i camaraderia en l'àmbit personal, social i cultural. Col·laboració en el disseny d'activitats esportives en el centre. Comprensió del repte que suposa competir amb els altres sense que això implique actituds de rivalitat, entenent l'oposició com una estratègia del joc i</p>	<p>BL.5.1. Reconèixer les possibilitats de les activitats físicoesportives i artísticopressives com a formes d'inclusió social, i participar en esports adaptats i altres activitats expressives del nivell educatiu i mostrar actituds d'empatia i col·laboració.</p> <p>BL.5.2. Identificar les dificultats i riscos durant la seua participació en activitats físicoesportives i artísticopressives, relacionar-les amb les seues característiques i les interaccions motrius, i aplicar mesures preventives i de</p>	<p>CSC</p> <p>SIEE</p>

<p>no com una actitud contra els altres. Sensibilitzar de la importància de l'esportivitat per damunt de la busca desmesurada de resultats.</p> <p>Elecció d'algunes activitats físicoesportives i identificar els riscos que comporten. Identificació dels protocols per a activar servicis d'emergència i de protecció de l'entorn.</p> <p>Aplicació de les mesures preventives i de seguretat de les activitats plantejades. Primers auxilis.</p> <p>Iniciativa i innovació</p> <p>Autoconeixement. Valoració de fortaleces i debilitats.</p> <p>Autoregulació d'emocions, control de l'ansietat i incertesa i capacitat d'automotivació. Resiliència, superar obstacles i fracassos. Perseverança, flexibilitat.</p> <p>Pensament alternatiu.</p> <p>Sentit crític.</p> <p>Ferramentes digitals de busca i visualització. Busca en p. ex. banc de sons, pàgines web especialitzades en Educació Física, diccionaris i enciclopèdies en línia, bases de dades especialitzades, etc. Emmagatzematge de la informació digital. Valoració dels aspectes positius de les TIC per a la busca i contrast d'informació.</p> <p>Estratègies de busca i selecció de la informació.</p> <p>Procediments de síntesi de la informació.</p> <p>Procediments de presentació de continguts.</p> <p>Procediments de cita i paràfrasi. Bibliografia i bibliografia web.</p> <p>Ús de les ferramentes més comunes de les TIC per a col·laborar i comunicar-se amb la resta del grup amb la finalitat de planificar el treball, aportar idees constructives pròpies, comprendre les idees alienes...; compartir informació i recursos; i construir un producte o meta col·lectiu.</p> <p>Correu electrònic. Mòduls cooperatius en entorns personals d'aprenentatge com ara blogs, fòrums, wikis... Hàbits i conductes en la comunicació i en la protecció de l'individu i d'altres de les males pràctiques com el ciberassetjament. Anàlisi del públic destinatari i adaptació de la comunicació en funció d'este.</p> <p>Realització, formatat senzill i impressió de documents de text. Disseny de presentacions multimèdia.</p> <p>Identificació del repte que suposa competir amb els altres, i fonamentar els seus punts de vista o aportacions en els treballs de grup i admetre la</p>	<p>seguretat en el seu desenrotllament.</p> <p>BL.5.3. Tindre iniciativa per a emprendre i proposar accions i ser conscient de les seues fortaleces i debilitats, mostrar curiositat i interès durant el desenrotllament de tasques i projectes i actuar amb flexibilitat buscant solucions alternatives en el nivell educatiu.</p> <p>BL.5.4. Buscar i seleccionar informació del nivell educatiu de forma contrastada en diverses fonts, organitzar la informació obtinguda per mitjà de diversos procediments de síntesi, citar adequadament la seua procedència, registrar-la i emmagatzemar-la de forma cuidadosa.</p> <p>BL.5.5. Crear i editar continguts digitals del nivell educatiu i utilitzar aplicacions informàtiques, col·laborar en entorns virtuals d'aprenentatge i aplicar bones formes de conducta en la comunicació (prevenció i denúncia de males pràctiques).</p> <p>BL.5.6. Participar en equips de treball per a aconseguir metes comunes en les tasques del nivell educatiu i assumir diversos rols amb eficàcia i responsabilitat, donar suport als seus companys/companyes, demostrar empatia, reconèixer les seues aportacions i utilitzar el diàleg per a resoldre conflictes amb esportivitat.</p> <p>BL.5.7. Planificar tasques o projectes, individuals o col·lectius del nivell educatiu, i fer una revisió de recursos i temps ajustada als objectius proposats, adaptar-lo a canvis i imprevistos i transformar les dificultats en possibilitats, avaluar amb ajuda de guies el procés i el producte final i comunicar de forma personal els resultats obtinguts.</p>	<p>SIEE</p> <p>CD CAA CCLI</p> <p>CD CSC</p> <p>CAA SIEE CSC</p> <p>SIEE CAA</p>
---	---	--

<p>possibilitat de canvi davant d'altres arguments vàlids amb solidaritat, tolerància, respecte i amabilitat.</p> <p>Valora, atén i escolta de forma activa les aportacions enriquidores dels companys o les companyes en els treballs en grup, relaciona dinàmiques de grups amb la forma de resolució de conflictes.</p> <p>Planteja els seus punts de vista o aportacions en els treballs de grup i admet la possibilitat de canvi davant d'altres arguments vàlids.</p> <p>Responsabilitat i eficàcia en la resolució de tasques.</p> <p>Assumpció de diferents rols en equips de treball.</p> <p>Pensament de perspectiva.</p> <p>Diàleg igualitari.</p> <p>Conèximent d'estructures i tècniques d'aprenentatge cooperatiu.</p> <p>Pensament mitjans-fi.</p> <p>Estratègies de planificació, organització i gestió.</p> <p>Selecció de la informació, tècnica i recursos materials.</p> <p>Estratègies de supervisió i resolució de problemes.</p> <p>Avaluació de processos i resultats.</p> <p>Valoració de l'error com a oportunitat.</p> <p>Habilitats de comunicació.</p>		
---	--	--

Curs 2n ESO

Bloc 1: Condició física i salut. Curs 2n ESO

Continguts	Criteris d'avaluació	CC
<p>Proves de valoració de les capacitats físiques: resistència aeròbica, força resistència, velocitat de reacció i flexibilitat com a mitjà per a determinar l'equilibri entre els valors obtinguts i la millora de la condició física i la contribució d'esta a la salut i al benestar personal.</p> <p>Control de la intensitat de l'esforç per mitjà de la freqüència cardíaca: la presa de pulsacions. Càlcul de la zona d'activitat saludable (ZAS). Utilització de les noves tecnologies aplicades al desenvolupament i control de l'esforç: pulsòmetre i aplicacions informàtiques de seguiment de la pràctica física.</p> <p>Sistemes metabòlics d'obtenció d'energia: anaeròbic i aeròbic.</p> <p>Característiques que han de tindre les activitats físiques per a ser considerades saludables com: intensitat de l'esforç, progressió en la pràctica,</p>	<p>BL.1.1. Establir la relació de les capacitats físiques amb els sistemes metabòlics d'obtenció d'energia i el control de la intensitat de l'activitat física, per mitjà de proves de valoració utilitzant estos coneixements per a millorar la seua salut i la seua condició física.</p> <p>BL.1.2. Descriure el nivell de les seues capacitats físiques a partir d'un diagnòstic inicial, incrementar-les de forma saludable, utilitzar pautes personalitzades i mètodes de pràctica acords amb les seues possibilitats anatòmiques, fisiològiques i motrius, aplicar les noves tecnologies per a controlar els processos d'adaptació a l'esforç, i mostrar una actitud d'autoexigència.</p>	<p>CMCT</p> <p>CMCT CD SIEE</p>

<p>orientada al procés, satisfactòria, d'acord amb l'edat i característiques personals. L'aparell locomotor: moviments articulars i accions musculars. Reconeixement i valoració de la importància de l'adopció d'una postura correcta en activitats quotidianes. Relació entre hidratació i pràctica d'activitat física.</p> <p>Capacitats físiques relacionades amb la salut: resistència aeròbica, força general i flexibilitat. Presa de consciència de la mateixa condició física i predisposició a millorar-la amb un treball adequat.</p> <p>Jocs i activitats de millora de la resistència aeròbica, de força general i flexibilitat, buscant sensibilitzar l'alumnat de la importància de la seua pràctica.</p> <p>El calfament: organització d'activitats col·lectives de calfament general. Exercicis de calfaments adequats a cada fase amb l'aplicació de les seues normes .</p> <p>Tornada a la calma: progressiva, de més a menys intensitat, i específica, segons l'exercici realitzat, i fer estirades, jocs sensitius i activitats de relaxació.</p> <p>Relació dels estils de vida saludables amb la imatge corporal, les activitats d'oci, l'activitat fisicoesportiva i artísticoadressiva i la prevenció de malalties.</p> <p>Pràctica habitual d'activitat fisicoesportiva i artísticoadressiva en la seua vida personal i en el context social actual.</p> <p>Pràctiques que tenen efectes negatius per a la salut com els exercicis contraindicats, el sedentarisme, trastorns de la conducta alimentària (anorèxia, bulímia, dieta desequilibrada), l'obsessió pel resultat i l'abús d'exercici (sobreentrenament).</p>	<p>BL.1.3. Participar en l'organització de les activitats col·lectives del calfament i tornada a la calma, relacionar-les amb la part principal de la sessió i posar-les en pràctica graduand progressivament la seua intensitat.</p> <p>BL.1.4. 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 la seua presència en la vida personal i en el context social actual.</p>	<p>CMCT SIEE</p> <p>SIEE CMCT</p>
---	---	---

Bloc 2: Jocs i esports. Curs 2n ESO		
Continguts	Criteris d'avaluació	CC
<p>Execució de distintes combinacions d'habilitats gimnàstiques i acrobàtiques: desplaçaments bots, equilibris, enfilaments, girs, etc.</p> <p>Aplicació de les habilitats específiques als jocs i esports individuals, aspectes tècnic - tàctics, com per ex. activitats aquàtiques, activitats atlètiques, etc.</p> <p>Pràctica de figures no competitives, refermar l'equilibri en diferents</p>	<p>BL.2.1. Realitzar habilitats individuals específiques implicades en activitats fisicoesportives de cooperació, competitives i no competitives del nivell educatiu i, mostrar mentres les realitza, actituds d'esforç i superació preservant la seguretat individual i col·lectiva.</p>	<p>SIEE</p>

<p>postures i situacions i desenvolupar actituds de cooperació i participació. Moviments coordinats com el llançament i recepció de mòbils amb diferents trajectòries, en posició estàtica i en desplaçament.</p> <p>Realització d'activitats cooperatives i competitives encaminades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris dels jocs com el col·bol i esports de col·laboració oposició com p. ex. handbol i voleibol i d'oposició com p. ex. bàdminton, etc.</p> <p>Preparació i pràctica de jocs i esports adaptats com per exemple voleibol assegut per a desenvolupar comportaments inclusius entre l'alumnat.</p> <p>Valoració de les possibilitats lúdiques del joc i l'esport com a dinàmica de grups i gaudi personal.</p> <p>Estratègies bàsiques dels jocs i esports d'oposició: enfrontament, espais d'acció pròxims, temps limitat, crear desequilibris en l'oponent.</p> <p>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.</p> <p>Utilització dels diferents colps específics de la pilota valenciana, i aplicació a un joc específic com el nyago i les seues variants.</p> <p>Les instal·lacions de pilota valenciana, com a part d'un patrimoni cultural que fa falta preservar.</p> <p>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</p> <p>Els jocs populars i tradicionals per a potenciar la inclusió i respecte a les tradicions i la multiculturalitat.</p>	<p>BL.2.2. Resoldre situacions motrius que faciliten l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris aplicant pautes estratègiques d'atac i defensa comuna als jocs i esports d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició del nivell educatiu.</p> <p>BL.2.3. Realitzar amb correcció diferents colps específics de la pilota valenciana i aplicar-los al nyago i les seues variants i practicar els jocs populars i tradicionals del nostre entorn i del món.</p>	<p>CSC CAA</p> <p>CSC CEC</p>
--	--	---------------------------------------

Bloc 3: Activitats adaptades al mig. Curs 2n ESO		
Continguts	Criteris d'avaluació	CC
<p>Activitats respectuoses amb el medi natural: les rutes amb bicicleta senderisme, orientació, les acampades, els grans jocs en la naturalesa, activitats d'escalada i de multiaventura i les activitats aquàtiques. Relació del paisatge i la toponímia amb el patrimoni natural i cultural de la Comunitat Valenciana, com a lloc per a la realització de les dites activitats.</p> <p>Possibilitats de pràctica que ofereix l'entorn pròxim.</p> <p>Tècniques bàsiques de les activitats realitzades: senderisme, orientació,</p>	<p>BL.3.1.Col·laborar en l'organització alguna de les següents activitats físicoesportives inclusives en entorns pròxims, com les rutes amb bicicleta, les acampades, els grans jocs en la naturalesa, 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 realitzen.</p> <p>BL.3.2. Realitzar activitats físicoesportives inclusives del nivell educatiu</p>	<p>CMCT SIEE</p>

<p>bicicleta, acampada, escalada, activitats aquàtiques.</p> <p>Revisió i respecte de les normes per a la conservació i millora de l'entorn pròxim, en la pràctica d'activitats físicoesportives, i establir normes de seguretat i primers auxilis en funció del lloc de realització i del tipus d'activitat.</p> <p>Confecció de mapes bàsics i les seues possibilitats d'utilització en la pràctica d'orientació. Col·laboració en l'organització i realització de recorreguts amb els dits mapes en entorns pròxims.</p> <p>Busca d'informació i exposició de les activitats adaptades al medi.</p> <p>Realització d'un llistat dels usos i abusos que es fan del medi urbà i natural, en la pràctica d'activitats físicoesportives.</p>	<p>adaptades al mig, en entorns pròxims aplicant les tècniques adequades, regulant l'esforç en funció de les seues possibilitats i mostrar hàbits de conservació i protecció de l'entorn mentres les realitzen.</p>	<p>CMCT SIEE</p>
---	---	----------------------

Bloc 4: Expressió corporal i comunicació. Curs 2n ESO		
Continguts	Criteris d'avaluació	CC
<p>Elaboració, a partir d'una proposta donada, de senzills muntatges artístics individuals o col·lectius.</p> <p>Participació en muntatges artístics individuals o col·lectius, comunicant emocions, sentiments i idees amb desinhibició i creativitat. Tècniques d'expressió corporal: mim, drama, dansa, sensopercepció, etc.</p> <p>Participació en activitats grupals, com a danses i balls, en les quals es combinen l'espai, el ritme i la intensitat.</p> <p>Ocupació d'un mètode de relaxació (Jacobson, ioga, eutonia, Schultz, massatge) per a controlar el propi cos i ser aplicat a distintes situacions pràctiques de la vida.</p> <p>Estratègies de comprensió oral: activació de coneixements previs, manteniment de l'atenció, selecció de la informació, memorització i retenció de la informació.</p> <p>Planificació de textos orals</p> <p>Prosòdia. Ús intencional de l'entonació i les pauses.</p> <p>Normes gramaticals</p> <p>Propietats textuales de la situació comunicativa: adequació, coherència i cohesió.</p> <p>Respecte en l'ús del llenguatge.</p> <p>Situacions d'interacció comunicativa (conversacions, entrevistes, col·loquis,</p>	<p>BL.4.1. 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.</p> <p>BL.4.2. Interpretar textos orals del nivell educatiu procedents de fonts diverses i utilitzar 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.</p> <p>BL.4.3 Expressar oralment textos prèviament planificats, de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional, amb una pronunciació clara, i aplicar les normes de la prosòdia i la correcció gramatical del nivell educatiu i ajustar-les a les propietats textuales de cada tipus i situació comunicativa, per a transmetre de forma organitzada els seus coneixements amb un llenguatge no discriminatori.</p> <p>BL.4.4 Participar en intercanvis comunicatius de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional i aplicar les estratègies lingüístiques i no lingüístiques</p>	<p>CEC CAA SIEE</p> <p>CCLI CA</p> <p>CCLI CA</p> <p>CCLI CA</p>

<p>debats, etc.) Estratègies lingüístiques i no lingüístiques: inici, manteniment i conclusió; cooperació, normes de cortesia, fórmules de tractament, etc. Respecte en l'ús del llenguatge. Glossari termes conceptuals del nivell educatiu. Estratègies de comprensió lectora: abans, durant i després de la lectura. Tipus de text. Estratègies d'expressió escrita: planificació, escriptura, revisió i reescriptura. Formats de presentació. Aplicació de les normes ortogràfiques i gramaticals (signes de puntuació, concordança entre els elements de l'oració, ús de connectors oracionals, etc.). Propietats textuais en situació comunicativa: adequació, coherència i cohesió. Respecte en l'ús del llenguatge.</p>	<p>del nivell educatiu pròpies de la interacció oral amb la utilització d'un llenguatge no discriminatori.</p> <p>BL.4.5 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.</p> <p>BL.4.6. 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.</p> <p>BL.4.7. Escriure textos de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional en diversos formats i suports, cuidar els seus aspectes formals, aplicar 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 forma organitzada els seus coneixements amb un llenguatge no discriminatori.</p>	<p>CCLI CA</p> <p>CCLI CA</p> <p>CCLI CAA</p>
---	---	---

Bloc 5: Elements transversals a l'assignatura. Curs 2n ESO		
Continguts	Criteris d'avaluació	CC
<p>Demostració i pràctica d'activitats lúdiques i esportives individuals i col·lectives, d'oci i recreació: els esports lúdics, els jocs populars, els jocs cooperatius, els jocs de confiança, acceptar la importància d'estes activitats com a marc de relació amb els altres i de foment de l'amistat i camaraderia en l'àmbit personal, social i cultural. Participació en l'organització d'activitats esportives en el centre. Acceptació del repte que suposa competir amb els altres sense que això impliqui 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. Relació de les activitats físicoesportives amb les dificultats i riscos que comporten. Especificació dels protocols per a activar servicis d'emergència i de</p>	<p>BL.5.1. Reconéixer les possibilitats de les activitats físicoesportives 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.</p> <p>BL.5.2. Identificar les dificultats i riscos durant la seua participació en activitats físicoesportives i artisticoexpressives, relacionar-les amb les seues característiques i les interaccions motrius, i aplicar mesures preventives i de seguretat en el seu desenrotllament.</p> <p>BL.5.3. Tindre iniciativa per a emprendre i proposar accions i ser conscient de les seues fortaleses i debilitats, mostrar curiositat i interès durant el desenrotllament de tasques i projectes i actuar amb flexibilitat buscant</p>	<p>CSC</p> <p>SIEE</p> <p>SIEE</p>

<p>protecció de l'entorn. Enumeració de les mesures preventives i de seguretat de les activitats plantejades. Primers auxilis. Iniciativa i innovació Autoconeixement. Valoració de fortaleses i debilitats Autoregulació d'emocions, control de l'ansietat i incertesa i capacitat d'automotivació. Resiliència, superar obstacles i fracassos. Perseverança, flexibilitat. Pensament alternatiu. Sentit crític. Ferramentes digitals de busca i visualització. Busca en p. ex. banc de sons, pàgines web especialitzades en educació física, diccionaris i enciclopèdies en línia, bases de dades especialitzades etc. Emmagatzematge de la informació digital. Valoració dels aspectes positius de les TIC per a la busca i contrast d'informació. Estratègies de busca i selecció de la informació. Procediments de síntesi de la informació Procediments de presentació de continguts Procediments de cita i paràfrasi. Bibliografia i bibliografia web. Ús de les ferramentes més comunes de les TIC per a col·laborar i comunicar-se amb la resta del grup amb la finalitat de planificar el treball, aportar idees constructives pròpies, comprendre les idees alienes...; compartir informació i recursos; i construir un producte o meta col·lectiu. Correu electrònic. Mòduls cooperatius en entorns personals d'aprenentatge com a blogs, fòrums, wikis... Hàbits i conductes en la comunicació i en la protecció de l'individu i d'altres de les males pràctiques com el ciberassetjament. Anàlisi del públic destinatari i adaptació de la comunicació en funció del mateix. Realització, formatat senzill i impressió de documents de text. Disseny de presentacions multimèdia. Identificació del repte que suposa competir amb els altres, fonamentar els seus punts de vista o aportacions en els treballs de grup i admetre la possibilitat de canvi davant d'altres arguments vàlids amb solidaritat, tolerància, respecte i amabilitat. Valora, atén i escolta de forma activa les aportacions enriquidores dels companys o les companyes en els treballs en grup, relaciona dinàmiques de</p>	<p>solucions alternatives en el nivell educatiu.</p> <p>BL.5.4. Buscar i seleccionar informació del nivell educatiu de forma contrastada en diverses fonts, organitzar la informació obtinguda per mitjà de diversos procediments de síntesi, citant adequadament la seua procedència i registrar-la i emmagatzemar-la de forma cuidadosa.</p> <p>BL.5.5. Crear i editar continguts digitals del nivell educatiu i utilitzar aplicacions informàtiques, col·laborar en entorns virtuals d'aprenentatge i aplicar bones formes de conducta en la comunicació (prevenció i denúncia de males pràctiques).</p> <p>BL.5.6 Participar en equips de treball per a aconseguir metes comunes en les tasques del nivell educatiu i assumir diversos rols amb eficàcia i responsabilitat, donar suport als seus companys/es, demostrar empatia, reconèixer les seues aportacions i utilitzar el diàleg per a resoldre conflictes amb esportivitat.</p> <p>BL.5.7. Planificar tasques o projectes, individuals o col·lectius del nivell educatiu, fer una previsió de recursos i temps ajustada als objectius proposats, adaptar-lo a canvis i imprevistos transformar les dificultats en possibilitats, avaluar amb ajuda de guies el procés i el producte final i comunicar de forma personal els resultats obtinguts.</p> <p>BL.5.8. Reconèixer els estudis i professions de l'àmbit de l'activitat física i l'esport, vinculats amb els coneixements del nivell educatiu i identificar les competències que demanen per a relacionar-les amb les seues fortaleses i preferències.</p>	<p>CD CAA CCLI</p> <p>CD CSC CSC</p> <p>CAA SIEE CSC</p> <p>SIEE CAA</p> <p>SIEE</p>
---	--	---

<p>grups amb la forma de resolució de conflictes. Planteja els seus punts de vista o aportacions en els treballs de grup i admet la possibilitat de canvi davant d'altres arguments vàlids. Responsabilitat i eficàcia en la resolució de tasques. Assumpció de distints rols en equips de treball. Pensament de perspectiva. Diàleg igualitari. Coneixement d'estructures i tècniques d'aprenentatge cooperatiu. Pensament mitjan finalitat. Estratègies de planificació, organització i gestió. Selecció de la informació, tècnica i recursos materials. Estratègies de supervisió i resolució de problemes. Avaluació de processos i resultats. Valoració de l'error com a oportunitat. Habilitats de comunicació. Entorns laborals, professions i estudis vinculats amb els coneixements de l'Educació Física. Autoconeixement de fortaleces i debilitats.</p>		
---	--	--

Curs 3r ESO

Bloc 1: Condició física i salut. Curs 3r ESO

Continguts	Criteris d'avaluació	CC
<p>Adaptació i aplicació del control de la intensitat de l'esforç per mitjà de la freqüència cardíaca: presa de pulsacions i càlcul de la zona d'activitat saludable, en la pràctica d'activitat fisicoesportiva. Relació amb els sistemes d'obtenció d'energia (aeròbic i anaeròbic) i amb els hàbits alimentaris. Utilització de les noves tecnologies per a controlar els processos d'adaptació a l'esforç: pulsòmetre i aplicacions informàtiques de seguiment de la pràctica física. Aplicació de les proves de valoració de la condició física per a determinar el seu nivell inicial i el seu progrés després del treball específic i aplicar mètodes de millora de les capacitats físiques i la seua contribució a la salut. Característiques que han de tindre les activitats físiques saludables: intensitat de l'esforç, progressió en la pràctica, orientada al procés i a la satisfacció</p>	<p>BL.1.1 Analitzar la relació de les capacitats físiques amb els sistemes metabòlics d'obtenció d'energia, i el control de la intensitat de l'activitat física, per mitjà de proves de valoració i utilitzar estos coneixements per a millorar la seua salut i condició física.</p> <p>BL.1.2. Explicar el nivell de les seues capacitats físiques a partir d'un diagnòstic inicial, incrementar-les de forma saludable, utilitzar mètodes de millora d'acord amb les possibilitats anatòmiques, fisiològiques i motrius, aplicar les noves tecnologies per a controlar els processos d'adaptació a l'esforç i mostrar una actitud d'autoexigència.</p> <p>BL.1.3. Organitzar activitats col·lectives del calfament i tornada a la calma,</p>	<p>CMCT</p> <p>CMCT CD SIEE</p> <p>CMTC</p>

<p>personal, d'acord amb l'edat i les característiques personals. L'aparell locomotor: músculs més importants i accions que executen. Adopció de postures correctes en les activitats físiques i esportives realitzades.</p> <p>Alimentació i activitat física: equilibri entre la ingesta i el gasto calòric. Valoració de l'alimentació com a factor decisiu de la salut personal en l'adolescència.</p> <p>Practica de forma regular, sistemàtica i autònoma d'activitats físiques a fi de millorar les condicions de salut i qualitat de vida.</p> <p>Adaptació i pràctica de les capacitats físiques relacionades amb la salut: resistència aeròbica, força general i flexibilitat, en funció de la mateixa condició física i les possibilitats anatòmiques, fisiològiques i motrius.</p> <p>Mètodes de millora de les capacitats físiques relacionades amb la salut: carrera contínua, autocàrregues, Stretching, etc.</p> <p>Organització i direcció de calfaments específics i graduar-ne la intensitat. Recopilació d'exercicis adaptats al calfament específic, a la part principal de la sessió i la tornada a la calma.</p> <p>La imatge corporal, les activitats d'oci, l'activitat física i l'esport, la prevenció de malalties i addiccions, com a forma de comportament que possibiliten actituds i estils de vida saludables.</p> <p>Relació dels estils de vida saludables amb la imatge corporal, les activitats d'oci, l'activitat fisicoesportiva i artisticoexpressiva i la prevenció de malalties.</p> <p>Anàlisi crítica dels efectes negatius que tenen sobre la salut el consum de tabac, alcohol i altres drogues.</p> <p>Pràctica habitual d'activitat fisicoesportiva i artisticoexpressiva en la seua vida personal i en el context social actual.</p> <p>Anàlisi crítica de les pràctiques que tenen efectes negatius per a la salut com els exercicis contraindicats, el sedentarisme, trastorns de la conducta alimentària (anorèxia, bulímia, dieta desequilibrada), l'obsessió pel resultat i l'abús d'exercici (sobrentrenament).</p>	<p>relacionar-les amb la part principal de la sessió, dirigir la seua posada en pràctica i graduar-ne progressivament la intensitat.</p> <p>BL1.4. Analitzar la relació entre les actituds i 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 evidenciar estes conductes i els seus beneficis en la vida personal i en el context social actual.</p>	<p>CAA SIEE</p> <p>SIEE CMCT</p>
---	---	--

Bloc 2: Jocs i esports. Curs 3r ESO		
Continguts	Criteris d'avaluació	CC
El factor qualitatiu del moviment: els mecanismes de percepció, decisió i	BL.2.1. Realitzar habilitats individuals específiques implicades en activitats	CSC

<p>execució dels esports individuals, respecte al model tècnic plantejat.</p> <p>Aplicació de les habilitats específiques als jocs i esports individuals, aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris com per ex. activitats aquàtiques i activitats atlètiques, respectar les normes i regles establides, i mostrar actituds d'esforç, autoexigència i superació.</p> <p>Pràctica de figures refermant l'equilibri en diferents postures i situacions, desenrotllant actituds de cooperació i participació, fomentant actituds no competitives (p. ex. acrogimnàstica).</p> <p>El moviment coordinat i la seua aplicació en la pràctica per mitjà de la realització d'activitats circenses com a jocs malabars, diàbolo, jocs acrobàtics i d'equilibri i activitats de patinatge, millorar el seu nivell tècnic, i mostrar actituds d'esforç, autoexigència i superació.</p> <p>Realització d'activitats cooperatives i competitives encaminades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris de jocs com p. ex. el Softbol, esports de col·laboració oposició com p. ex. hoquei pista (<i>unihockey</i>) i rugbi imatge, i d'oposició com p. ex. les activitats de lluita.</p> <p>Preparació i pràctica de jocs i esports adaptats com p. ex. boccia per a desenrotllar comportaments inclusius en l'alumnat.</p> <p>Activitats lúdiques, esportives i col·lectives, d'oci i recreació: els esports alternatius, els jocs amb material reciclat, els jocs cooperatius, els jocs de confiança, i valorar l'oportunitat de les solucions aportades i la seua aplicabilitat a situacions semblants.</p> <p>Estratègies bàsiques dels jocs i esports d'oposició: enfrontament, espais d'acció pròxims, temps limitat, crear desequilibris en l'oponent.</p> <p>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.</p> <p>Els colps específics i els elements tècnics, tàctics i reglamentaris de les modalitats de pilota valenciana com raspall al carrer i trinquet, nyago i frare.</p> <p>Aspectes sociològics i culturals de la pilota valenciana en l'actualitat.</p> <p>Jocs populars i tradicionals del nostre entorn i del món: de percepció i velocitat de reacció, de palmes i xoc de mans, de força, de pilota, etc.</p> <p>Els jocs populars i tradicionals per a potenciar la inclusió i respecte a les tradicions i la multiculturalitat.</p>	<p>fisicoesportives de cooperació, competitives i no competitives del nivell educatiu, mostrar mentre les realitza actituds d'autoexigència i preservar la seguretat individual i col·lectiva.</p> <p>BL.2.2. Solucionar situacions motrius que faciliten l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris de jocs i esports d'oposició, col·laboració o col·laboració oposició, del nivell educatiu i aplicar amb autonomia les estratègies més adequades en funció dels estímuls més rellevants.</p> <p>BL.2.3. Utilitzar els colps específics i els elements tècnics, tàctics i reglamentaris de pilota valenciana en raspall al carrer i trinquet, nyago i frare i practicar jocs populars del nostre entorn i del món.</p>	<p>SIEE</p> <p>CSC CAA</p> <p>CSC CEC CAA</p>
---	---	---

Bloc 3: Activitats adaptades al medi. Curs 3r ESO		
Continguts	Criteris d'avaluació	CC
<p>Selecció i organització, amb supervisió del docent, d'algunes de les següents activitats inclusives i respectuoses amb l'entorn i el medi natural: senderisme, orientació, les rutes amb bicicleta, les acampades, els grans jocs en la naturalesa, activitats en la neu, activitats d'escalada i de multiaventura i les activitats aquàtiques.</p> <p>Valoració del paisatge i de la toponímia i del patrimoni natural i cultural de la Comunitat Valenciana.</p> <p>Tècniques bàsiques de les activitats realitzades: orientació, bicicleta, acampada, escalada, activitats aquàtiques, lliscaments en la neu regulant l'esforç en funció de les seues possibilitats i promoure accions per a preservar l'entorn i el medi natural i reduir l'impacte ambiental (evitar residus i fomentar la seua arplega).</p> <p>Normes de seguretat i primers auxilis en funció del lloc de realització i del tipus d'activitat.</p> <p>Confecció de mapes bàsics i les seues possibilitats d'utilització en la pràctica d'orientació. Col·laboració en l'organització i realització de recorreguts amb els dits mapes en el medi natural.</p>	<p>BL.3.1. Organitzar, amb supervisió del docent, activitats físicoesportives inclusives en el medi natural, com a 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 realitzen.</p> <p>BL.3.2. Realitzar activitats físicoesportives inclusives del nivell educatiu en el medi natural, i aplicar les tècniques adequades, regular l'esforç en funció de les seues possibilitats i mostrar hàbits de conservació i protecció de medi natural mentres les realitzen.</p>	<p>CMCT SIEE</p> <p>CMCT SIEE</p>

Bloc 4: Expressió corporal i comunicació. Curs 3r ESO		
Continguts	Criteris d'avaluació	CC
<p>Disseny de balls i danses de forma individual i grupal, a partir d'una proposta donada, i combinar espai i ritme.</p> <p>Representació d'activitats expressives de forma individual i grupal, com a mitjà de comunicació.</p> <p>Representació de les danses i balls de forma grupal, com a elements que possibiliten la desinhibició i fomenten la creativitat.</p> <p>Tècniques corporals, combinant espai i ritme, com a mitjà de comunicació de sentiments i emocions.</p> <p>Anàlisi dels distints mètodes de relaxació (Jacobson, ioga, eutonia, Schultz, massatge) i elecció de què volem aplicar.</p> <p>Estratègies de comprensió oral: activació de coneixements previs, manteniment de l'atenció, selecció de la informació, memorització i</p>	<p>BL.4.1. Dissenyar, a partir d'una proposta donada, senzills muntatges artístics individuals o col·lectius, representar-los i utilitzar tècniques d'expressió corporal amb desinhibició i creativitat.</p> <p>BL.4.2. Interpretar textos orals del nivell educatiu procedents de fonts diverses i utilitzar 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.</p> <p>BL.4.3 Expressar oralment textos prèviament planificats, de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional, amb una pronunciació clara, aplicar les normes de la prosòdia i la correcció gramatical del nivell educatiu</p>	<p>CEC CAA</p> <p>CCLI CAA</p> <p>CCLI CAA</p>

<p>retenció de la informació. Planificació de textos orals. Prosòdia. Ús intencional de l'entonació i les pauses. Normes gramaticals. Propietats textuais de la situació comunicativa: adequació, coherència i cohesió. Respecte en l'ús del llenguatge. Situacions d'interacció comunicativa (conversacions, entrevistes, col·loquis, debats, etc.). Estratègies lingüístiques i no lingüístiques: inici, manteniment i conclusió; cooperació, normes de cortesia, fórmules de tractament, etc. Respecte en l'ús del llenguatge. Glossari termes conceptuals del nivell educatiu. Estratègies d'expressió escrita: planificació, escriptura, revisió i reescriptura. Formats de presentació. Aplicació de les normes ortogràfiques i gramaticals (signes de puntuació, concordança entre els elements de l'oració, ús de connectors oracionals, etc.). Propietats textuais en situació comunicativa: adequació, coherència i cohesió. Respecte en l'ús del llenguatge. Estratègies de comprensió lectora: abans, durant i després de la lectura. Tipus de text.</p>	<p>i ajustades a les propietats textuais de cada tipus i situació comunicativa, per a transmetre de forma organitzada els seus coneixements amb un llenguatge no discriminatori.</p> <p>BL.4.4 Participar en intercanvis comunicatius de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional i aplicar les estratègies lingüístiques i no lingüístiques del nivell educatiu pròpies de la interacció oral amb la utilització d'un llenguatge no discriminatori.</p> <p>BL.4.5. 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.</p> <p>BL.4.6. Llegir textos de formats diversos i presentats en suport paper i digital, utilitzar 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.</p> <p>BL.4.7. Escriure textos de l'àmbit personal, acadèmic, social o professional en diversos formats i suports, cuidar els seus aspectes formals, aplicar 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 forma organitzada els seus coneixements amb un llenguatge no discriminatori.</p>	<p>CCLI CAA</p> <p>CCLI CAA</p> <p>CCLI CAA</p> <p>CCLI CAA</p>
--	---	---

Bloc 5: Elements transversals a l'assignatura. Curs 3r ESO		
Continguts	Criteris d'avaluació	CC
<p>Pràctica d'activitats físicoesportives i artísticopressives adaptades com a forma d'inclusió social, i mostrar tolerància i esportivitat tant en el paper de participant com d'espectador. Organització d'activitats esportives en el centre, en col·laboració amb els seus iguals, respectar les aportacions dels altres i assumir les responsabilitats que es deriven de la dita organització. Valoració del repte que suposa competir amb els altres sense que això</p>	<p>BL.5.1. Reconèixer les possibilitats de les activitats físicoesportives i artísticopressives com a formes d'inclusió social, participar en esports adaptats i altres activitats expressives del nivell educatiu, i mostrar actituds d'empatia i col·laboració.</p> <p>BL.5.2. Analitzar les dificultats i riscos durant la seua participació en activitats físicoesportives i artísticopressives, relacionar-les amb les seues</p>	<p>CSC</p> <p>SIEE</p>

<p>implique actituds de rivalitat, entenent l'oposició en els esports d'adversari com una estratègia del joc i no com una actitud contra els altres. Rebuig de la busca desmesurada de resultats i donar importància a l'esportivitat, utilitzar dinàmiques de grups com a forma de resolució de conflictes. Analitza les dificultats de les activitats fisicoesportives i artisticoexpressives proposades que poden suposar un element de risc per a si mateix o per als altres.</p> <p>Adopta les mesures preventives i de seguretat pròpies de les activitats exercides, i tindre especial atenció amb aquelles que es realitzen en un entorn no estable.</p> <p>Iniciativa i innovació.</p> <p>Autoconeixement. Valoració de fortaleces i debilitats.</p> <p>Autoregulació d'emocions, control de l'ansietat i incertesa i capacitat d'automotivació. Resiliència, superar obstacles i fracassos. Perseverança, flexibilitat.</p> <p>Pensament alternatiu.</p> <p>Sentit crític.</p> <p>Ferramentes digitals de busca i visualització. Busca en [p. ex. banc de sons, pàgines web especialitzades en educació física, diccionaris i enciclopèdies en línia, bases de dades especialitzades...]. Emmagatzematge de la informació digital. Valoració dels aspectes positius de les TIC per a la busca i contrast d'informació.</p> <p>Estratègies de busca i selecció de la informació.</p> <p>Procediments de síntesi de la informació.</p> <p>Procediments de presentació de continguts.</p> <p>Procediments de cita i paràfrasi. Bibliografia i bibliografia web.</p> <p>Ús de les ferramentes més comunes de les TIC per a col·laborar i comunicar-se amb la resta del grup per tal de planificar el treball, aportar idees constructives pròpies, comprendre les idees alienes...; compartir informació i recursos, i construir un producte o meta col·lectiu. Correu electrònic. Mòduls cooperatius en entorns personals d'aprenentatge com a blogs, fòrums, wikis... Hàbits i conductes en la comunicació i en la protecció del mateix individu i d'altres de les males pràctiques com el ciberassetjament. Anàlisi del públic destinatari i adaptació de la comunicació en funció d'este.</p> <p>Realització, formatat senzill i impressió de documents de text. Disseny de</p>	<p>característiques i les interaccions motrius, i aplicar mesures preventives i de seguretat en el seu desenrotllament.</p> <p>BL.5.3. Tindre iniciativa per a emprendre i proposar accions i ser conscient de les seues fortaleces i debilitats, mostrar curiositat i interès durant el desenrotllament de tasques i projectes, actuar amb flexibilitat i buscar solucions alternatives en el nivell educatiu.</p> <p>BL.5.4. Buscar i seleccionar informació del nivell educatiu de forma contrastada en diverses fonts, organitzar la informació obtinguda per mitjà de diversos procediments de síntesi, citar adequadament la seua procedència i registrar-la i emmagatzemar-la de forma cuidadosa.</p> <p>BL.5.5. Crear i editar continguts digitals del nivell educatiu i utilitzar aplicacions informàtiques, col·laborar en entorns virtuals d'aprenentatge i aplicar bones formes de conducta en la comunicació (prevenció i denúncia de males pràctiques).</p> <p>BL.5.6. Participar en equips de treball per a aconseguir metes comunes en les tasques del nivell educatiu i assumir diversos rols amb eficàcia i responsabilitat, donar suport als seus companys, demostrar empatia, reconèixer les seues aportacions i utilitzar el diàleg per a resoldre conflictes amb esportivitat.</p> <p>BL.5.7. Planificar tasques o projectes, individuals o col·lectius del nivell educatiu, fer una previsió de recursos i temps ajustada als objectius proposats, adaptar-ho a canvis i imprevistos i transformar les dificultats en possibilitats, avaluar amb ajuda de guies el procés i el producte final i comunicar de forma personal els resultats obtinguts.</p> <p>BL.5.8. Reconèixer els estudis i professions de l'àmbit de l'activitat física i l'esport, vinculats amb els coneixements del nivell educatiu i identificar les competències que demanen per a relacionar-les amb les seues fortaleces i preferències.</p>	<p>SIEE</p> <p>CD CAA CCLI</p> <p>CD CSC</p> <p>CAA SIEE CSC</p> <p>SIEE CAA</p> <p>SIEE</p>
---	--	--

presentacions multimèdia.		
---------------------------	--	--

Curs 4t ESO

Bloc 1: Condició física i salut. Curs 4t ESO

Continguts	Criteris d'avaluació	CC
<p>Característiques de les activitats físiques saludables: intensitat de l'esforç, progressió en la pràctica, orientada al procés i a la satisfacció personal, d'acord amb l'edat i característiques personals.</p> <p>Aplicació de les proves de valoració de les capacitats físiques per a determinar el seu nivell inicial i el seu progrés després d'un treball específic.</p> <p>Activitats i exercicis de resistència, tonificació, i flexibilitat, aplicant autònomament tècniques i mètodes de millora de les capacitats físiques.</p> <p>Valoració dels diferents mètodes per a millorar les esmentades capacitats físiques, alleujar tensions de la vida quotidiana i compensar els efectes provocats per les actituds posturals inadequades més freqüents. L'aparell locomotor: músculs més importants i accions que executen. Adopció de postures correctes en les activitats físiques i esportives realitzades. Alimentació i activitat física: equilibri entre la ingesta i el gasto calòric. Valoració de l'alimentació com a factor decisiu de la salut personal en la pràctica d'activitat física.</p> <p>Adaptar i aplicar la presa de pulsacions i càlcul de la zona d'activitat en funció de l'activitat a realitzar. Demostració i aplicació de les noves tecnologies per a controlar els processos d'adaptació a l'esforç: pulsòmetre i aplicacions informàtiques de seguiment de la pràctica física.</p> <p>Adaptació i pràctica de les capacitats físiques relacionades amb la salut: resistència aeròbica, força general i flexibilitat, en funció de la mateixa condició física i les possibilitats anatòmiques, fisiològiques i motrius.</p> <p>Mètodes de millora de les capacitats físiques relacionades amb la salut: carrera contínua, autocàrregues, Stretching, etc.</p> <p>Pràctica autònoma de calfaments específics, en funció de la part principal de la sessió.</p> <p>Relació dels estils de vida saludables amb la imatge corporal, les activitats d'oci, l'activitat fisicoesportiva i artísticoadressiva i la prevenció de malalties.</p>	<p>BL.1.1 Millorar de forma 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, avaluar-la, utilitzar les noves tecnologies i identificar les adaptacions orgàniques.</p> <p>BL.1.2. Dissenyar de forma autònoma activitats en les fases d'activació i recuperació, relacionar-les amb la part principal de la sessió i posar-les en pràctica graduand progressivament la seua intensitat.</p> <p>BL.1.3 Debatre sobre la relació entre les actituds i 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, els efectes sobre la condició física i la salut, i avaluar la seua pràctica habitual en la vida personal i en el context social.</p>	<p>CMCT SIEE CD</p> <p>CMTC SIEE</p> <p>CMCT SIEE</p>

<p>Anàlisi crítica dels efectes negatius que tenen sobre la salut el consum de tabac, alcohol i altres drogues.</p> <p>Pràctica habitual d'activitat físicoesportiva i artisticoexpressiva en la seua vida personal i en el context social actual.</p> <p>Anàlisi crítica de les pràctiques que tenen efectes negatius per a la salut com els exercicis contraindicats, el sedentarisme, trastorns de la conducta alimentària (anorèxia, bulímia, dieta desequilibrada), l'obsessió pel resultat i l'abús d'exercici (sobrentrenament). Actitud crítica davant del seu tractament en els mitjans de comunicació.</p>		
--	--	--

Bloc 2: Jocs i esports. Curs 4t ESO		
Continguts	Criteris d'avaluació	CC
<p>Creació i pràctica de coreografies refermant l'equilibri en diferents postures i situacions, desenrotllar actituds de cooperació i participació no competitives, i prioritzar la seguretat individual i col·lectiva.</p> <p>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, d'equilibri i activitats de patinatge, millorar el seu nivell tècnic, i mostrar actituds d'esforç, autoexigència i superació.</p> <p>Determinació del mateix nivell de competència motriu en diferents activitats esportives individuals, com per exemple activitats aquàtiques i activitats atlètiques amb respecte a les regles i aspectes tècnics de les dites activitats.</p> <p>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, i d'oposició com a esports de pala i raqueta, etc.</p> <p>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.</p> <p>Estratègies bàsiques dels jocs i esports d'oposició: enfrontament, espais d'acció pròxims, temps limitat, crear desequilibris en l'oponent.</p> <p>Estratègies bàsiques dels jocs i esports de col·laboració oposició : participants, espai i temps de joc i utilització d'objectes, comunicació i</p>	<p>BL.2.1. Realitzar amb eficàcia i precisió habilitats individuals específiques integrades en activitats físicoesportives de cooperació, competitives i no competitives del nivell educatiu i mostrar mentres les realitza actituds de col·laboració, i preservar la seguretat individual i col·lectiva.</p> <p>BL.2.2. Resoldre situacions motrius que faciliten l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris els jocs i esports d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició, del nivell educatiu, i aplicar amb autonomia les estratègies més adequades en funció dels estímuls més rellevants.</p> <p>BL.2.3. Adaptar amb correcció els colps específics, la tàctica (traure i restar) i el reglament de pilota valenciana en les modalitats de raspall al carrer, al trinquet, a ratlles, nyago i frare.</p>	<p>CSC SIEE</p> <p>CSC SIEE CAA</p> <p>CSC CEC SIEE</p>

<p>contracomunicació motriu, subrols estratègics, tècnica.</p> <p>Activitats lúdiques i esportives col·lectives, d'oci i recreació: els esports alternatius, els jocs amb material reciclat, els jocs cooperatius, els jocs de confiança, valorar l'oportunitat de les solucions aportades i la seua aplicabilitat a situacions semblants.</p> <p>Els diferents cops 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,</p> <p>La llengua i la pilota valenciana.</p>		
--	--	--

Bloc 3: Activitats adaptades al medi. Curs 4t ESO		
Continguts	Criteris d'avaluació	CC
<p>Organització i realització d'alguna de les següents activitats inclusives i respectuoses amb el medi natural: les rutes amb bicicleta, senderisme, orientació, les acampades, els grans jocs en la naturalesa, activitats en la neu, activitats d'escalada i de multiaventura i les activitats aquàtiques.</p> <p>Valoració del paisatge, de la toponímia i del patrimoni natural i cultural de la Comunitat Valenciana.</p> <p>Característiques de les activitats d'adaptació al medi i el seu risc, i descriure els protocols per a activar servicis d'emergència i de protecció de l'entorn, adoptar les mesures preventives i de seguretat pròpies d'estes activitats sobretot en entorns no estables. Primers auxilis.</p> <p>Disseny i realització de xicotets recorreguts utilitzant els mapes topogràfics i la brúixola en carreres d'orientació en el medi natural.</p> <p>Tècniques bàsiques de les activitats realitzades: orientació, bicicleta, acampada, escalada, activitats aquàtiques, lliscaments en la neu regulant l'esforç en funció de les seues possibilitats i promovent accions per a preservar l'entorn i el medi natural i reduir l'impacte ambiental (evitar residus i fomentar la seua arplega).</p>	<p>BL.3.1. Organitzar activitats físiques i esportives inclusives i respectuoses amb l'entorn i el medi natural com a senderisme, orientació i altres activitats, com ara formes d'oci actiu, tenint en compte el paisatge i la toponímia de l'entorn en què es realitzen.</p> <p>BL.3.2. Realitzar activitats físicoesportives inclusives del nivell educatiu en el medi natural amb eficàcia i precisió, mostrar hàbits de conservació i protecció del medi ambient, i aplicar protocols de seguretat i primers auxilis.</p>	<p>CMCT SIEE</p> <p>CMCT SIEE</p>

Bloc 4: Expressió corporal i comunicació. Curs 4t ESO		
Continguts	Criteris d'avaluació	CC
Disseny de senzills muntatges artístics individuals o col·lectius combinant	BL.4.1. Dissenyar, de forma autònoma, senzills muntatges artístics	CEC

Respecte en l'ús del llenguatge.		
----------------------------------	--	--

Bloc 5: Elements transversals a l'assignatura. Curs 4t ESO		
Continguts	Criteris d'avaluació	CC
<p>Col·labora en la planificació i organització d'activitats físicoesportives i artísticopressives, i considerar els riscos associats i els derivats de la mateixa actuació i de la del grup.</p> <p>Presenta proposta creatives, amb supervisió del professor, en la utilització de materials i equipaments de les activitats físicoesportives i artísticopressives practicades, atenent les seues especificacions tècniques. Té en compte el nivell de cansament com un element de risc en la realització d'activitats que requereixen atenció o esforç.</p> <p>Assumix la responsabilitat de la mateixa seguretat en la pràctica d'activitats físicoesportives i artísticopressives, i utilitza convenientment l'equip personal, els materials i espais de pràctica.</p> <p>Describeix els protocols que s'ha de seguir per a activar els serveis d'emergència i de protecció de l'entorn. Pràctica de primers auxilis.</p> <p>Adopta mesures preventives durant la pràctica d'activitats físicoesportives i artísticopressives, per a evitar les conseqüències que poden tindre les actuacions poc acurades.</p> <p>Iniciativa i innovació.</p> <p>Autoconeixement. Valoració de fortaleres i debilitats.</p> <p>Autoregulació d'emocions, control de l'ansietat i incertesa i capacitat d'automotivació. Resiliència, superar obstacles i fracassos. Perseverança, flexibilitat.</p> <p>Pensament alternatiu.</p> <p>Sentit crític.</p> <p>Ferramentes digitals de busca i visualització. Busca en [p. ex. banc de sons, pàgines web especialitzades en educació física, diccionaris i enciclopèdies en línia, bases de dades especialitzades...]. Emmagatzematge de la informació digital. Valoració dels aspectes positius de les TIC per a la busca i contrast d'informació.</p> <p>Estratègies de busca i selecció de la informació.</p> <p>Procediments de síntesi de la informació.</p>	<p>BL.5.1. Col·laborar en la planificació i organització d'activitats físicopressives i artísticopressives considerant, els riscos que pot generar la utilització dels equipaments, actuant de forma responsable.</p> <p>BL.5.2. 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 tindre les actuacions poc acurades sobre la la seua seguretat i la d'altres participants.</p> <p>BL.5.3. Tindre iniciativa per a emprendre i proposar accions i ser conscient de les seues fortaleres i debilitats, mostrar curiositat i interès durant el desenrotllament de tasques i projectes i actuar amb flexibilitat buscant solucions alternatives en el nivell educatiu.</p> <p>BL.5.4. Buscar i seleccionar informació del nivell educatiu de forma contrastada en diverses fonts, organitzar la informació obtinguda per mitjà de diversos procediments de síntesi, citar adequadament la seua procedència, registrar-la i emmagatzemar-la de forma cuidadosa.</p> <p>BL.5.5. Crear i editar continguts digitals del nivell educatiu i utilitzar aplicacions informàtiques, col·laborar en entorns virtuals d'aprenentatge i aplicar bones formes de conducta en la comunicació (prevenció i denúncia de males pràctiques).</p> <p>BL.5.6. Participar en equips de treball per a aconseguir metes comunes en les tasques del nivell educatiu, assumir diversos rols amb eficàcia i responsabilitat, donar suport als seus companys, demostrar empatia, reconèixer les seues aportacions i utilitzar el diàleg per a resoldre conflictes amb esportivitat.</p>	<p>SIEE CSC</p> <p>SIEE</p> <p>SIEE</p> <p>CD CAA CCLI</p> <p>CD CSC</p> <p>CAA SIEE CSC</p>

<p>Procediments de presentació de continguts. Procediments de cita i paràfrasi. Bibliografia i bibliografia web. Ús de les ferramentes més comunes de les TIC per a col·laborar i comunicar-se amb la resta del grup amb la finalitat de planificar el treball, aportar idees constructives pròpies, comprendre les idees alienes...; compartir informació i recursos; i construir un producte o meta col·lectiu. Correu electrònic. Mòduls cooperatius en entorns personals d'aprenentatge com a blogs, fòrums, wikis... Hàbits i conductes en la comunicació i en la protecció del mateix individu i d'altres de les males pràctiques com el ciberassetjament. Anàlisi del públic destinatari i adaptació de la comunicació en funció d'este. Realització, formatat senzill i impressió de documents de text. Disseny de presentacions multimèdia. Identificació del repte que suposa competir amb els altres, fonamentar els seus punts de vista o aportacions en els treballs de grup i admetre la possibilitat de canvi davant d'altres arguments vàlids amb solidaritat, tolerància, respecte i amabilitat. Valora, atén i escolta de forma activa les aportacions enriquidores dels companys o les companyes en els treballs en grup, relaciona dinàmiques de grups amb la forma de resolució de conflictes. Planteja els seus punts de vista o aportacions en els treballs de grup i admet la possibilitat de canvi davant d'altres arguments vàlids. Responsabilitat i eficàcia en la resolució de tasques. Assumpció de distints rols en equips de treball. Pensament de perspectiva. Diàleg igualitari. Coneixement d'estructures i tècniques d'aprenentatge cooperatiu. Pensament mitjans-fi. Estratègies de planificació, organització i gestió. Selecció de la informació, tècnica i recursos materials. Estratègies de supervisió i resolució de problemes. Avaluació de processos i resultats. Valoració de l'error com a oportunitat. Habilitats de comunicació. Entorns laborals, professions i estudis vinculats amb els coneixements de l'Educació Física.</p>	<p>BL.5.7. Planificar activitats fisicoesportives i artisticoexpressives del nivell educatiu, i fer una previsió de recursos i temps ajustada als objectius proposats, adaptar-lo a canvis i imprevistos i transformar les dificultats en possibilitats, avaluar amb ajuda de guies el procés i el producte final i comunicar de forma personal els resultats obtinguts.</p> <p>BL.5.8. Reconéixer els estudis i professions de l'àmbit de l'activitat física i l'esport, vinculats amb els coneixements del nivell educatiu i identificar les competències que demanen per a relacionar-les amb les seues fortaleces i preferències.</p>	<p>SIEE CAA</p> <p>SIEE CSC</p>
--	---	---

Autoconeixement de fortaleces i debilitats.		
---	--	--

Curs 1r Batxillerat

Bloc 1: Condició física i salut. Curs 1r Batxillerat

Continguts	Criteris d'avaluació	CC
<p>Avaluació de les proves de valoració de la condició física com a mitjà que permet determinar el seu nivell inicial i la millora després del treball específic i la seua contribució a la millora de la salut.</p> <p>Avaluació de plans d'entrenament dels mètodes de millora de la resistència aeròbica, de la força general i flexibilitat, determinar amb el seu treball el nivell de millora de la salut. Comparació dels mètodes de control de la intensitat de l'esforç, per mitjà de la freqüència cardíaca: presa de pulsacions i càlcul de la zona d'activitat, en funció del treball a realitzar. Decisió de l'instrument a utilitzar per a controlar els processos d'adaptació a l'esforç. L'aparell locomotor: músculs més importants i accions que executen. Adopció de postures correctes en les activitats físiques i esportives realitzades. Alimentació i activitat física: equilibri entre la ingesta i el gasto calòric. Valoració de l'alimentació com a factor decisiu en la salut personal i elaboració d'una dieta mediterrània.</p> <p>Principis de freqüència, volum, intensitat i tipus d'activitat física. Demostració i aplicació de les noves tecnologies per a controlar els processos d'adaptació a l'esforç: pulsòmetre i aplicacions informàtiques de seguiment de la pràctica física.</p> <p>Autonomia en la utilització de les tècniques i normes d'activació i recuperació a aplicar en la classe d'Educació Física i en el seu temps d'oci (calfament, roba adequada, hidratació, alimentació, estirades, volta a la calma), utilitzar correctament el material i les instal·lacions com a mesura de seguretat i prevenció d'accidents.</p> <p>Relació dels estils de vida saludables amb la imatge corporal, les activitats d'oci, l'activitat fisicoesportiva i la prevenció de malalties.</p> <p>Anàlisi crítica dels efectes negatius que tenen sobre la salut el consum de tabac, alcohol i altres drogues.</p> <p>Pràctica habitual d'activitat fisicoesportiva i artisticoexpressiva en la seua vida personal i en el context social actual.</p>	<p>BL.1.1. Planificar i posar en pràctica un programa personal d'activitat física per a millorar la seua condició física i salut i utilitzar les noves tecnologies, a partir d'una avaluació de les seues capacitats físiques amb l'aplicació de sistemes de millora de les capacitats físiques implicades, i els principis de freqüència, volum i intensitat, integrar coneixements d'alimentació, activació i recuperació i avaluar les millores obtingudes.</p> <p>BL.1.2 Dissenyar de forma autònoma activitats en les fases d'activació i recuperació, relacionar-les amb la part principal de la sessió i posar-les en pràctica graduand progressivament la seua intensitat.</p> <p>BL.1.3 Debatre sobre la relació entre les actituds i els estils de vida saludables amb la imatge corporal, les activitats d'oci, les activitats físiques i l'esport, la prevenció de malalties i addiccions, els hàbits positius i negatius i els seus efectes sobre la condició física i la salut, i avaluar el seu impacte en el context social i econòmic.</p>	<p>CMTC SIEE CAA CD</p> <p>CMCT SIEE</p> <p>SIEE CMCT</p>

<p>Anàlisi crítica de les pràctiques que tenen efectes negatius per a la salut com els exercici contraindicats, el sedentarisme, trastorns de la conducta alimentària (anorèxia, bulímia, dieta desequilibrada), l'obsessió pel resultat i l'abús d'exercici (sobreetrenament). Actitud crítica enfront del seu tractament en els mitjans de comunicació.</p> <p>Avaluació de la incidència de la pràctica habitual d'activitats físic esportives i artístic expressives en la vida personal i en el context social i econòmic.</p>		
---	--	--

Bloc 2: Jocs i esports. Curs 1r Batxillerat		
Continguts	Criteris d'avaluació	CC
<p>Composició i pràctica de coreografies perfeccionant les habilitats específiques i l'equilibri en diferents postures i situacions de cooperació i participació, desenrotllar actituds no competitives. (Acrogimnàstica)</p> <p>Perfeccionament de moviments coordinats i aplicar-los en el disseny d'una composició d'activitats circenses en diferents situacions d'equilibri.</p> <p>Resol amb eficàcia situacions motrius individuals en un context competitiu que responguen als seus interessos físics i esportius.</p> <p>Desenrotlla accions que li conduïxen a situacions d'avantatge respecte a l'adversari, en les activitats d'oposició.</p> <p>Col·labora amb els participants en les activitats físicoesportives en les quals es produïx col·laboració o col·laboració oposició i explica l'aportació de cada u.</p> <p>Estratègies bàsiques dels jocs i esports d'oposició: enfrontament, espais d'acció pròxims, temps limitat, crear desequilibris en l'oponent.</p> <p>Estratègies bàsiques dels jocs esports de col·laboració oposició: participants, espai i temps de joc i utilització d'objectes, comunicació i contracomunicació motriu, subrols estratègics, tècnica.</p> <p>Activitats lúdiques i esportives col·lectives, d'oci i recreació: els esports alternatius, els jocs amb material reciclat, els jocs cooperatius i els jocs de confiança, valorar l'oportunitat de les solucions aportades i la seua aplicabilitat a situacions semblants.</p> <p>Organització i participació en partides de pilota valenciana.</p> <p>Els diferents cops específics, la tàctica (traure i restar), i el reglament de les modalitats de pilota valenciana com ara raspall al carrer, al trinquet, a ratlles,</p>	<p>BL.2.1. Realitzar amb fluïdesa i control habilitats individuals específiques integrades en activitats físicoesportives de cooperació, competitives i no competitives del nivell educatiu i mostrar mentres les realitza actituds d'autoexigència i col·laboració i preservar la seguretat individual i col·lectiva.</p> <p>BL.2.2. Resoldre situacions motrius dels jocs i esports d'oposició, col·laboració o col·laboració oposició, en contextos de competició, aplicant els fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris més adequats, en funció dels estímuls rellevants.</p> <p>BL.2.3. Organitzar partides de pilota valenciana i jugar amb correcció a raspall al carrer, al trinquet, a ratlles, nyago, frare, escala i corda, galotxa.</p>	<p>CSC SIEE</p> <p>CSC SIEE CAA</p> <p>CSC CEC SIEE</p>

nyago, frare, escala i corda i galotxa. Evolució històrica de les distintes modalitats de pilota valenciana.		
---	--	--

Bloc 3: Activitats adaptades al medi. Curs 1r Batxillerat		
Continguts	Criteris d'avaluació	CC
<p>Disseny, organització i realització d'alguna de les següents activitats inclusives i respectuoses amb el medi natural: les rutes amb bicicleta senderisme, orientació, les acampades, els grans jocs en la naturalesa, activitats en la neu, activitats d'escalada i de multiaventura i les activitats aquàtiques.</p> <p>Usos i abusos que es fan del medi urbà i natural, en la pràctica d'activitats fisicoesportives.</p> <p>Les noves tecnologies (GPS) i les seues possibilitats d'utilització, en la realització d'activitats físiques i esportives amb la utilització d'elements que faciliten la inclusió en el medi natural.</p> <p>Inclusió d'altres persones en les activitats del grup, animar la seua participació i respectar les diferències.</p> <p>Tècniques de les activitats realitzades: orientació, bicicleta, acampada, escalada, activitats aquàtiques, lliscaments en la neu regulant l'esforç en funció de les seues possibilitats i promovent accions per a preservar l'entorn i el medi natural i reduir l'impacte ambiental (evitar residus i fomentar la seua arreplega).</p> <p>Característiques de les activitats d'adaptació al medi i el seu risc, descriure els protocols per a activar servicis d'emergència, adoptar les mesures preventives i de seguretat pròpies d'estes activitats. Primers auxilis.</p>	<p>BL.3.1. Organitzar activitats físiques i esportives inclusives i respectuoses amb l'entorn i el medi natural i argumentar sobre el seu impacte ambiental, econòmic i social.</p> <p>BL.3.2. Realitzar activitats fisicoesportives inclusives del nivell educatiu en el medi natural amb eficàcia, precisió i control i utilitzar les noves tecnologies (GPS) mostrar hàbits de conservació i protecció del medi ambient, i aplicar protocols de seguretat i primers auxilis.</p>	<p>MCT SIEE</p> <p>CMCT SIEE CD</p>

Bloc 4: Expressió corporal i comunicació. Curs 1r Batxillerat		
Continguts	Criteris d'avaluació	CC
<p>Representació, amb desinhibició i creativitat, de composicions o muntatges artístics, i seleccionar les tècniques més apropiades a la intencionalitat de la composició.</p> <p>Disseny de muntatges artístics individuals o col·lectius, combinar espai i ritme, selecció de les tècniques més adequades.</p>	<p>BL.4.1. Dissenyar de forma autònoma muntatges artístics individuals o col·lectius, utilitzar les noves tecnologies, representar-los amb desinhibició i creativitat i seleccionar les tècniques més apropiades a la intencionalitat de la composició.</p>	<p>CEC SIEE CD CAA</p>

Bloc 5: Elements transversals a l'assignatura. Curs 1r Batxillerat		
Continguts	Criteris d'avaluació	CC
<p>Tingues en compte el nivell de cansament com un element de risc en la realització d'activitats, i actua de forma responsable.</p> <p>Assumix la responsabilitat de la mateixa seguretat en la pràctica d'activitats físicoesportives i artísticosexpressives, i utilitza convenientment l'equip personal, els materials i espais de pràctica.</p> <p>Adopta mesures preventives durant la pràctica d'activitats físicoesportives i artísticosexpressives, per a evitar les conseqüències que poden tindre les actuacions poc acurades.</p> <p>Imaginació i creativitat.</p> <p>Autoconeixement. Valoració de fortaleses i debilitats.</p> <p>Autoconcepte positiu. Proactivitat.</p> <p>Autoregulació d'emocions, control de l'ansietat i incertesa i capacitat d'automotivació. Resiliència, superar obstacles i fracassos. Perseverança, flexibilitat.</p> <p>Procés estructurat de presa de decisions.</p> <p>Responsabilitat.</p> <p>Pensament alternatiu.</p> <p>Pensament causal i conseqüencial.</p> <p>Sentit crític.</p> <p>Buscar i seleccionar [p. ex. informació, documents de text, imatges, bandes sonores, vídeos...] a partir d'una estratègia de filtrat i de forma contrastada en mitjans digitals [p. ex. xarxes socials, banc de sons, pàgines web especialitzades, diccionaris i enciclopèdies en línia, bases de dades especialitzades...], registrar-la en paper de forma acurada o emmagatzemar-la digitalment en dispositius informàtics i servicis de la xarxa.</p> <p>Comunica i compartix la informació amb la ferramenta tecnològica adequada, per a la seua discussió o difusió.</p> <p>Estratègies de busca i selecció de la informació.</p> <p>Procediments de síntesi de la informació.</p> <p>Procediments de presentació de continguts.</p> <p>Procediments de cita i paràfrasi. Bibliografia i bibliografia web.</p> <p>Ús de les ferramentes més comunes de les TIC per a col·laborar i</p>	<p>BL.5.1. Assumir la responsabilitat de la mateixa 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 tindre les actuacions poc acurades sobre la seua seguretat i d'altres participants.</p> <p>BL.5.2. Gestionar de forma eficaç activitats físicoesportives i artísticosexpressives, fer propostes creatives i confiar en les seues possibilitats, mostrar energia i entusiasme durant el seu desenrotllament, prendre decisions raonades, assumir riscos i responsabilitzar-se de les seues accions i de les conseqüències.</p> <p>BL.5.3. Buscar i seleccionar a partir d'una estratègia de filtrat i de forma contrastada en mitjans digitals, organitzar la informació obtinguda per mitjà de diversos procediments de síntesi, citar adequadament la seua procedència, registrar-la de forma cuidadosa o emmagatzemar-la digitalment en dispositius informàtics i servicis de la xarxa</p> <p>BL.5.4. Crear i editar continguts digitals del nivell educatiu amb sentit estètic, utilitzar aplicacions informàtiques, conèixer com aplicar els diferents tipus de llicències; col·laborar en entorns virtuals d'aprenentatge i seleccionar la ferramenta de comunicació TIC, servici de la web social o mòdul en entorns virtuals d'aprenentatge més apropiat i aplicar bones formes de conducta en la comunicació (prevenció i denúncia de males pràctiques).</p> <p>BL.5.5. Organitzar un equip de treball, distribuir responsabilitats i gestionar recursos perquè tots els seus membres participen i arriben a les metes comunes, influir positivament en els altres, generar implicació en la tasca i utilitzar el diàleg igualitari per a resoldre conflictes i discrepàncies, i actuar amb responsabilitat i sentit ètic.</p> <p>BL.5.6. Planificar activitats físicoesportives i artísticosexpressives del nivell</p>	<p>CSC SIEE</p> <p>SIEE</p> <p>CD CAA CCLI</p> <p>CD CSC</p> <p>SIEE CSC</p> <p>SIEE</p>

<p>comunicar-se amb la resta del grup amb la finalitat de planificar el treball, aportar idees constructives pròpies, comprendre les idees alienes...; compartir informació i recursos; i construir un producte o meta col·lectiu. Correu electrònic. Mòduls cooperatius en entorns personals d'aprenentatge. Servis de la web social com a blogs, wikis, fòrums... Hàbits i conductes en la comunicació i en la protecció del mateix individu i d'altres de les males pràctiques com el ciberassetjament. Anàlisi del públic destinatari i adaptació de la comunicació en funció d'este. Hàbits i conductes per a filtrar la font d'informació més completa i compartir-la amb el grup. Assumpció de diferents rols en equips de treball. Lideratge. Pensament de perspectiva. Solidaritat, tolerància, respecte i amabilitat. Estratègies de motivació i automotivació. Tècniques d'escolta activa. Diàleg igualitari. Coneixement d'estructures i tècniques d'aprenentatges cooperatiu. Responsabilitat i sentit ètic. Planifica i organitza activitats físicoesportives i artisticoexpressives, considerant els riscos associats i els derivats de la mateixa actuació i de la del grup. Presenta propostes creatives en la utilització de materials i equipaments de les activitats físicoesportives i artisticoexpressives practicades, atenent les seues especificacions tècniques. Pensament mitjans-fi. Pensament alternatiu. Estratègies de planificació, organització i gestió de projectes. Selecció de la informació, tècnica i recursos materials. Procés estructurat de presa de decisions. Calibrat d'oportunitats i riscos. Estratègies de supervisió i resolució de problemes. Avaluació de processos i resultats. Valoració de l'error com a oportunitat. Habilitats de comunicació. Estudis i professions vinculats amb els coneixements de l'Educació Física. Autoconeixement d'aptituds i interessos. Procés estructurat de presa de decisions.</p>	<p>educatiu i fer una previsió de riscos en la utilització d'equipaments i espais, recursos i temps ajustada als objectius proposats, assignar responsabilitats, adaptar-les a canvis i imprevistos considerant diverses alternatives per a transformar les dificultats en possibilitats, avaluar el procés i el producte final i comunicar de forma creativa els resultats obtinguts.</p> <p>BL.5.7. Reconéixer els entorns laborals, professions i estudis de l'àmbit de l'Educació Física i l'Esport, vinculats amb els coneixements del nivell educatiu, analitzar els coneixements, habilitats i competències necessàries per al seu desenrotllament i comparar-les amb les seues aptituds i interessos per a generar alternatives davant de la presa de decisions vocacional.</p>	<p>CAA CSC</p> <p>SIEE CSC</p>
---	---	--

COMPETÈNCIES DEL CURRÍCULUM

CCLI: competència comunicació lingüística.

CMCT: competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia.

CD: competència digital.

CAA: competència aprendre a aprendre.

CSC: competències socials i cíviques.

SIEE: sentit d'iniciativa i esperit emprenedor.

CEC: consciència i expressions culturals.