

ÀMBIT DE L'EDUCACIÓ FÍSICA

EDUCACIÓ FÍSICA (matèria comuna)

COMPETÈNCIES DE LA MATÈRIA

L'ensenyament i l'aprenentatge de l'educació física en l'etapa de l'educació secundària obligatòria ha de fonamentar-se en el treball d'aquelles competències relacionades amb el cos i la seva activitat motriu, que contribueixen al desenvolupament integral de la persona i a la millora de la qualitat de vida. La matèria d'educació física té com a principal finalitat el coneixement del propi cos, la reflexió sobre el sentit i els efectes de l'activitat motriu, el desenvolupament d'hàbits saludables, regulars i continuats i el fet de sentir-se bé amb el propi cos, cosa que millora l'autoconcepte i l'autoestima.

Des de l'àmbit de l'educació física, a més del coneixement i la valoració dels efectes positius de la pràctica d'activitat física, igual que des d'altres matèries i de manera transversal, cal promoure reflexions crítiques envers el model de cos que socialment es presenta com a ideal, i dels possibles efectes perjudicials per a la salut derivats d'una mala pràctica de l'activitat física.

Les vuit competències de l'àmbit de l'educació física s'organitzen a partir de quatre dimensions: dimensió activitat física saludable, dimensió esport, dimensió activitat física i temps de lleure, i dimensió expressió i comunicació corporal.

Cada competència s'ha graduat en tres nivells de consecució al final de l'etapa: satisfactori (nivell 1), notable (nivell 2) i excel·lent (nivell 3), que van des de l'assoliment fins a l'excel·lència en la competència, tenint en compte que cada nivell porta implícit l'assoliment de l'anterior. Els principals criteris usats per fer aquesta gradació són la complexitat motriu de les activitats, el nivell del coneixement necessari, la complexitat de la interacció amb els companys i l'entorn, i la integració dels hàbits en la pràctica quotidiana d'activitat física.

Els continguts de la matèria es presenten agrupats en els blocs de condició física i salut; esports; activitats físiques recreatives; i expressió corporal.

Per a l'àmbit de l'educació física s'han establert tretze continguts clau (CC), que es distribueixen en funció de la seva relació amb cada competència. També es relacionen continguts clau de l'àmbit digital (CCD).

Dimensió activitat física saludable

Aquesta dimensió s'orienta cap a l'activitat física com a eina de millora de la salut. Les dues competències que es presenten han de servir per marcar les pautes d'un estil de vida actiu i no sedentari.

La primera competència es refereix a la pràctica d'activitat física per a la millora o manteniment dels nivells de condició física individuals.

La segona competència es refereix als hàbits tradicionalment associats a la pràctica d'exercici físic. Es tracta de donar sentit a la pràctica d'activitat física com a eina de millora de la salut i la qualitat de vida, a partir del coneixement i la valoració dels efectes beneficiosos i perjudicials per a la salut que es poden derivar dels diferents estils de vida.

La integració de les dues competències ha de possibilitar que els alumnes coneguin les característiques d'un estil de vida actiu i les conseqüències del sedentarisme, i que la pràctica d'activitat física els ajudi a millorar el desenvolupament corporal durant l'etapa de l'adolescència.

Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut

Per assolir aquesta competència, l'alumne ha de saber interpretar un programa i portar-lo a la pràctica de manera adequada, en benefici de la pròpia salut.

Un pla de treball o programa de manteniment o millora de la condició física consisteix en una seqüència ordenada de sessions de treball físic amb l'objectiu de desenvolupar les qualitats físiques de manera adequada a l'edat biològica i les característiques personals.

Entendrem per pla de treball general aquell que té per objectiu el manteniment o millora de la condició física (amb poc nivell d'exigència), mentre que un pla de treball específic és aquell que busca una clara millora dels nivells de condició física individual (amb un nivell més alt d'exigència).

Gradació del nivell d'assoliment de la competència

Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3
1.1. Portar a terme un pla de treball general per al manteniment o millora de la condició física.	1.2. Portar a terme un pla de treball específic per a la millora de la condició física.	1.3. Elaborar i portar a terme un pla de treball específic per a la millora de la condició física, adaptat a les característiques individuals i de l'entorn.

Continguts clau

CC1. Qualitats físiques.

CC2. La sessió i el pla de treball.

Competència 2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física

L'assoliment d'aquesta competència requereix relacionar els efectes beneficiosos de la pràctica d'activitat física regular i els efectes perjudicials per a la salut del sedentarisme i la manca d'activitat física (tant a nivell fisiològic com psicològic), així com la integració en l'estil de vida propi dels hàbits que milloren la qualitat de vida.

Entre els hàbits que milloren la qualitat de vida i que tenen relació amb la pràctica regular d'activitat física (la higiene, l'alimentació, el descans i la respiració), cal destacar aquells que ajuden a prevenir lesions (com ara l'escalfament, la tornada a la calma, la hidratació i la higiene postural).

Aquesta competència té relació directa amb la competència 14 de l'àmbit científicotecnològic de secundària: adoptar hàbits d'alimentació variada i equilibrada que promoguin la salut i evitin conductes de risc, trastorns alimentaris i malalties associades.

Gradació del nivell d'assoliment de la competència

Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3
2.1. Identificar i conèixer les conductes de risc per a la salut en la pràctica d'activitat física i seguir els hàbits que les prevenen.	2.2. Seguir els hàbits saludables de la pràctica d'activitat física i relacionar-los amb els efectes beneficiosos i perjudicials dels diferents estils de vida.	2.3. Seguir hàbits saludables de la pràctica d'activitat física, valorar-los críticament i relacionar-los de manera raonada amb els efectes beneficiosos i perjudicials dels diferents estils de vida.

Continguts clau

- CC1. Qualitats físiques.
- CC2. La sessió i el pla de treball.
- CC3. Hàbits de salut.
- CC4. Estereotips del cos i de gènere en els mitjans de comunicació.
- CCD25. Ergonomia: salut física.

Dimensió esport

En la dimensió esportiva es treballen els aspectes comuns dels esports individuals, d'adversari i col·lectius més habituals, i que són aplicables a situacions escolars.

La primera competència es refereix a la capacitat de resoldre, de manera motriu i adequada, les diferents situacions que es donen en la pràctica de l'esport.

La segona competència es refereix a la posada en pràctica dels valors propis de l'esport en situació de competició. Les situacions de competició són adequades per a l'assoliment d'aquestes competències, perquè impliquen necessàriament la cooperació dels participants, el respecte a les normes i la resolució dels conflictes que es puguin generar.

Cal entendre que l'orientació que ha de tenir la dimensió esportiva en el currículum de l'ESO és del nivell d'iniciació esportiva, i no pas de perfeccionament.

Competència 3 Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports
--

El treball de les habilitats motrius bàsiques que es fa a l'etapa de l'educació primària té com evolució natural el desenvolupament d'habilitats motrius específiques a l'etapa de l'educació secundària obligatòria. Amb aquesta orientació, i al llarg dels quatre cursos, cal abordar el tractament dels esports com una manera de perfeccionar l'execució d'habilitats motrius tant des del seu vessant mecànic (tècnica) com des del vessant d'una correcta aplicació de les habilitats en l'espai, el temps, i en relació amb els companys i la situació de joc (tàctica).

Per situacions senzilles entendrem aquelles en què s'apliquen tècniques bàsiques i, en esports col·lectius, el nombre de companys i d'adversaris no és superior a dos. Per situacions complexes entendrem aquelles en què s'apliquen tècniques avançades i, en esports col·lectius, hi ha més jugadors implicats (tres o quatre per equip). I per situacions reals de competició entendrem les que s'assemblin més a la realitat de l'esport (amb les necessàries adaptacions a les instal·lacions escolars).

Gradació del nivell d'assoliment de la competència

Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3
3.1. Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques dels esports en situacions senzilles.	3.2. Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques bàsiques de l'esport en situacions complexes.	3.3. Aplicar eficaçment tècniques i tàctiques dels esports en situacions reals de competició.

Continguts clau

- CC5. Esports individuals.
- CC6. Esports d'adversari.
- CC7. Esports col·lectius.

Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició

El valor educatiu dels esports no es redueix al treball i millora de les habilitats motrius específiques. El treball del que s'anomena "valors de l'esport" és l'aspecte més rellevant d'aquesta dimensió en el currículum acadèmic. El respecte al reglament i als companys i adversaris és l'eix que s'ha de treballar i desenvolupar al llarg d'aquesta etapa.

En la posada en pràctica dels valors de l'esport, hem de tenir en compte tant els valors de caràcter individual (com l'esforç i la superació), com els de caràcter col·lectiu (com la cooperació i el respecte). La competició és un recurs remarcable per treballar valors com l'esportivitat, l'acceptació de la derrota i de la victòria, el respecte a l'adversari, etc.

Gradació del nivell d'assoliment de la competència

La naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la.

Continguts clau

- CC5. Esports individuals.
- CC6. Esports d'adversari.
- CC7. Esports col·lectius.
- CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.
- CC13. Esport i gènere

Dimensió activitat física i temps de lleure

En aquesta dimensió, l'activitat física pren una finalitat lúdica i recreativa. Així, les activitats que es realitzin tindran per objectiu la diversió i no pas la correcció tècnica o l'eficàcia. Es busca motivar els alumnes cap a la pràctica d'activitat física mitjançant les emocions plaents del gaudi (fonamentalment satisfacció psicològica individual i relacional) i així facilitar la futura pràctica d'activitat física més enllà de l'escolarització obligatòria.

La primera competència d'aquesta dimensió es refereix a aquests aspectes actitudinals anteriorment explicats, i la segona competència es refereix a la capacitat de planificació i organització d'activitats físiques en el temps de lleure.

La integració de les dues competències ha de facilitar que els alumnes que finalitzen l'escolarització obligatòria tinguin motivació i recursos per continuar la pràctica d'activitat física més enllà de l'escola.

Competència 5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural

Com que aquesta competència busca que l'alumne interioritzi estats emocionals de gaudi individual i col·lectiu a través de la pràctica d'activitat física, el criteri de selecció de les activitats estarà condicionat per l'assoliment d'aquests estats emocionals de gaudi i no pas per la tipologia o naturalesa de la mateixa activitat.

Atès que les motivacions per la pràctica d'activitat física poden ser diferents, sovint caldrà treballar els continguts tenint en compte la varietat i la novetat de les activitats i materials.

En aquest context, les activitats que es realitzen en el medi natural tenen una especial importància per l'efecte de benestar que acostumen a tenir associades.

Gradació del nivell d'assoliment de la competència

La naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la.

Continguts clau

- CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.
- CC9. Activitats en el medi natural.
- CC10. Esport per a tothom.
- CC13. Esport i gènere

Competència 6. Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure

Aquesta competència fa referència a la capacitat de planificació i organització d'activitats físiques col·lectives en temps de lleure.

Està estretament relacionada amb la competència 5, tot i que també es posen en joc totes les altres competències.

Gradació del nivell d'assoliment de la competència

Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3
6.1. Planificar i organitzar activitats senzilles en temps de lleure tenint en compte els aspectes de seguretat propis de l'activitat.	6.2. Planificar i organitzar activitats en temps de lleure, preveient els aspectes de seguretat de l'activitat.	6.3. Planificar i organitzar activitats en temps de lleure, preveient i aplicant els aspectes de seguretat i de control de l'activitat.

Continguts clau

- CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.
- CC9. Activitats en el medi natural.
- CC10. Esport per a tothom.
- CC13. Esport i gènere
- CCD13. Fonts d'informació digital: selecció i valoració.

Dimensió expressió i comunicació corporal

Gran part de la comunicació entre persones està associada a l'anomenada "comunicació no verbal". En l'educació física cal treballar activitats motrius que ajudin a millorar aquesta comunicació, formant els alumnes en un ús correcte, i conscient, de les tècniques corporals de comunicació (expressió corporal).

La dimensió d'expressió corporal engloba dues competències que hem diferenciat per la tipologia dels continguts. La primera engloba les activitats de comunicació corporal vinculades a la dramatització i al món del teatre, i la segona engloba activitats motrius amb suport musical (balls i danses).

Competència 7. Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres

Aquesta competència contribueix especialment a la presa de consciència del propi cos i l'acceptació d'un mateix i dels altres. Assolir-la comporta aplicar tècniques de comunicació i expressió corporal, individualment o en grups, per a la millora de la relació i comunicació amb els altres.

Gradació del nivell d'assoliment de la competència

Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3
7.1. Utilitzar recursos expressius senzills del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions concretes.	7.2. Utilitzar recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i comunicar idees, sentiments i emocions en situacions diverses.	7.3. Utilitzar recursos expressius del propi cos, de manera creativa i estètica per comunicar idees, sentiments i emocions.

Continguts clau

CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.

CC11. Comunicació i llenguatge corporal.

CC13. Esport i gènere

CCD10. Llenguatge audiovisual: imatge fixa, so i vídeo.

Competència 8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària

Aquesta competència fa referència a balls i danses, tant individuals com col·lectius. Contribueix també a la presa de consciència del propi cos, que facilita l'autoconeixement a partir de com és percebuda pels altres la pròpia imatge.

Gradació del nivell d'assoliment de la competència

Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3
8.1. Participar en balls i danses col·lectius senzills, adaptant la seva execució a la dels companys i a la música.	8.2. Participar en balls i danses col·lectius complexos, mostrant fluïdesa en els moviments de tot el cos.	8.3. Compondre i executar coreografies col·lectives mostrant fluïdesa i originalitat en els moviments de tot el cos.

Continguts clau

CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.

CC11. Comunicació i llenguatge corporal.

CC12. Ritme i moviment.

CC13. Esport i gènere

CCD10. Llenguatge audiovisual: imatge fixa, so i vídeo.

ORIENTACIONS PER A L'AVALUACIÓ

Aquestes orientacions han d'estar presents a l'hora d'elaborar els instruments d'avaluació amb els quals cada centre docent determinarà fins a quin punt el seu l'alumnat ha adquirit les competències bàsiques de l'educació física en finalitzar l'educació secundària obligatòria.

L'enfocament competencial de l'aprenentatge implica que l'avaluació ha de ser una eina per a la millora del procés d'aprenentatge i no solament una eina que certifiqui el nivell assolit.

El desenvolupament motor és inherent al creixement biològic dels alumnes (la motricitat millora en aquestes edats independentment de la pràctica d'activitat física). Amb l'educació física podem ajudar que el desenvolupament de l'alumne sigui més compensat, més integral, més complet. L'objectiu no ha de ser aconseguir uns resultats concrets i universals per a tots els alumnes, sinó que ha de ser acompanyar-los en el procés individual de creixement motor i millorar-ne les actituds i les possibilitats d'un estil de vida actiu i no sedentari.

L'educació física ha estat tradicionalment una matèria que ha tingut molt present l'atenció a la diversitat en la concreció individual dels criteris d'avaluació. Així, les circumstàncies de gènere (nois i noies) i de constitució i desenvolupament corporal (genotips, diferències derivades dels canvis puberals, etc.) han estat sempre presents en una avaluació que no es pot aplicar amb els mateixos criteris per a tothom.

L'educació física a l'educació secundària obligatòria és important per la seva orientació pràctica. Aquesta pràctica és la base i la raó de ser de la matèria, i és la part fonamental del seu desplegament curricular. Ha de ser, també, la part fonamental de l'avaluació. Allò més important en l'avaluació de la matèria d'educació física ha d'estar vinculat a la participació activa i respectuosa dels alumnes en les activitats proposades i en la capacitat de progrés individual.

Amb les premisses anteriorment exposades, caldrà que l'avaluació:

- S'orienti als aspectes eminentment pràctics de la matèria.
- Incorpori instruments d'avaluació nombrosos i variats.
- Incorpori valoracions sobre la participació dels alumnes en les classes, i la seva millora al llarg del curs.
- Permeti diferents nivells d'execució per tal que tot l'alumnat pugui accedir-hi i no es redueixi a valorar uns resultats concrets, respectant les diferents limitacions dels alumnes.
- Combini la valoració d'aspectes individuals (psicomotricitat) i aspectes socials i de relació amb els altres (sociomotricitat).

Cal ser conscients que l'alumnat percep el que és més rellevant, no solament a partir del que verbalitza el professor, sinó a partir de les activitats d'avaluació que es proposen i dels criteris d'avaluació que es fan servir. Allò que no s'avalua és percebut com a secundari.

Caldrà assegurar la màxima coherència possible entre el plantejament inicial de la matèria, el desenvolupament de les sessions (activitats proposades i retroalimentació dels professors) i les activitats d'avaluació.

CONTINGUTS I CRITERIS D'AVALUACIÓ PER CURSOS

Els continguts d'educació física de cada curs s'organitzen en quatre blocs: condició física i salut; esports; activitats físiques recreatives; i expressió corporal.

L'estructuració dels continguts reflecteix cada un dels eixos que donen sentit a l'educació física en l'educació secundària obligatòria: el desenvolupament de les capacitats cognitives, físiques, emocionals i relacionals vinculades a la motricitat, l'adquisició de formes socials i culturals de la motricitat, l'educació en valors i l'educació per a la salut.

Encara que en l'educació secundària obligatòria els continguts es presentin organitzats per matèries, per a l'assoliment de les competències bàsiques és convenient establir relacions entre ells sempre que sigui possible. La connexió entre continguts de matèries diverses mostra les diferents maneres de tractar una mateixa situació i dóna un sentit més ampli als conceptes i n'afavoreix la comprensió.

Primer curs

Continguts

Condició física i salut (CC1, CC2, CC3, CC4, CCD25)

- Condició física i salut.
- Qualitats físiques bàsiques.
- Principis d'adaptació, continuïtat, progressió.
- Càlcul de la càrrega d'entrenament (volum i intensitat).
- L'escalfament: objectiu, parts, exercicis, jocs.
- Parts d'una sessió d'activitat física.
- Hàbits d'higiene personal vinculats a la pràctica d'activitat física.
- La columna vertebral: característiques i estudi del moviment.
- Tècniques de respiració.
- L'alimentació i la hidratació en la pràctica de l'activitat física.

Esports (CC5, CC6, CC7, CC8, CC13)

- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris comuns dels esports individuals.
- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris comuns dels esports d'adversari.
- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris comuns dels esports col·lectius en situació de joc reduït.
- Principis d'igualtat i solidaritat.
- Valoració del respecte als companys i adversaris i a les normes acordades.

Activitats físiques recreatives (CC9, CC10, CCD13)

- Activitats fisicoesportives en el medi natural i urbà: planificació i pràctica.
- Característiques i possibilitats de l'entorn proper per a la realització d'activitats físiques.
- Normes de conservació del medi urbà i natural.
- Jocs populars i esports tradicionals.
- Noves pràctiques i tendències esportives.

Expressió corporal (CC11, CC12, CCD10)

- Comunicació i llenguatge corporal: la imitació i el gest.
- Relació entre cos i emocions.
- Possibilitats i limitacions del moviment del cos en l'espai i en el temps.

- Ritme i moviment seguint diferents coreografies de grup (aeròbic, balls en línia, etc.).
- Balls i danses populars d'arreu del món, amb una atenció especial a les pròpies de Catalunya.

Criteris d'avaluació

1. Diferenciar les parts d'una sessió d'activitat física i l'objectiu de cadascuna.
2. Comprendre el significat de la condició física i de les qualitats físiques bàsiques com a qualitats de millora.
3. Incrementar el nivell individual d'activitat física per millorar la salut pròpia.
4. Mostrar hàbits higiènics i posturals saludables relacionats amb l'activitat física i la vida quotidiana.
5. Aplicar les bases d'una alimentació adequada per a l'activitat física i esportiva i la vida quotidiana.
6. Valorar les activitats físiques i esportives com una eina de millora per a la salut individual, acceptant el nivell assolit.
7. Identificar i adquirir els hàbits principals associats a una manera de viure saludable.
8. Practicar un esport individual tenint en compte els aspectes tècnics, acceptant el nivell assolit.
9. Practicar un esport d'adversari tenint en compte els aspectes tècnics, acceptant el nivell assolit.
10. Practicar un esport col·lectiu tenint en compte l'execució tècnica i tàctica, demostrant haver comprès les fases del joc (atac i defensa) i el respecte per les normes del joc.
11. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, mostrant actituds d'autocontrol, respecte i acceptació de les normes.
12. Aprofitar les possibilitats de l'entorn proper per ocupar el temps de lleure.
13. Valorar la importància de la pràctica d'activitat física saludable en el temps de lleure.
14. Respectar i valorar el medi natural com a espai idoni per a la realització d'activitats físiques.
15. Expressar emocions i sentiments a través del cos.
16. Realitzar activitats amb suport musical mostrant respecte per les diferències individuals.
17. Organitzar l'espai propi i compartit a partir del llenguatge corporal.

Segon curs

Continguts

Condicció física i salut (CC1, CC2, CC3, CC4, CCD25)

- Resistència aeròbica i flexibilitat: concepte, característiques, efectes i mètodes d'entrenament.
- Normes de seguretat i prevenció de riscos.
- La freqüència cardíaca com a indicador d'intensitat i recuperació.
- L'escalfament general i l'escalfament específic.
- De la sessió al pla de treball.
- Noves tecnologies en el control i seguiment de l'activitat física.
- Els estils de vida: del sedentarisme a l'estil de vida actiu.
- Efectes de l'activitat física sobre l'organisme.
- Principis d'higiene postural en la vida diària.
- Hàbits saludables i perjudicials: relació activitat-descans, complements dietètics i substàncies tòxiques.

Esports (CC5, CC6, CC7, CC8, CC13)

- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports individuals.
- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports d'adversari.
- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports col·lectius en situació de joc reduït.
- Aportació individual envers l'equip.
- Autocontrol en les situacions de contacte.
- L'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.
- Els esports com a fenomen social i cultural.

Activitats físiques recreatives (CC9, CC10, CCD13)

- Activitats fisicoesportives en el medi natural i urbà: planificació i pràctica.
- Característiques i possibilitats de l'entorn proper per a la realització d'activitats físiques.
- Normes de conservació del medi urbà i natural.
- Jocs amb materials alternatius.

Expressió corporal (CC11, CC12, CCD10)

- Comunicació i llenguatge corporal: la imitació i el gest.
- Relació entre cos i emocions.
- Possibilitats i limitacions del moviment del cos en l'espai i en el temps.
- Ritme i moviment seguint diferents coreografies de grup (aeròbic, balls en línia, etc.).
- Balls i danses populars d'arreu del món, amb una atenció especial a les pròpies de Catalunya.

Criteris d'avaluació

1. Identificar els objectius de l'escalfament i fer un recull d'activitats, amb estiraments i exercicis de mobilitat articular apropiats per a l'escalfament.
2. Desenvolupar el nivell individual de condició física per a un estil de vida actiu i saludable.
3. Utilitzar la freqüència cardíaca com a indicador de la intensitat de l'esforç.
4. Adquirir els hàbits saludables vinculats a una bona alimentació i al descans.
5. Identificar i adquirir els hàbits principals associats a una manera de viure saludable.
6. Aplicar correctament tècniques de respiració i relaxació en l'activitat física i en situacions de la vida quotidiana.
7. Aplicar correctament els principals elements tècnics d'un esport individual.
8. Utilitzar els principals elements tècnics i tàctics d'un esport col·lectiu o d'adversari en situacions senzilles.
9. Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en els esports i jocs col·lectius.
10. Mostrar autocontrol i participació en les activitats d'oposició.
11. Cercar informació en diferents mitjans i recursos de l'entorn proper per planificar activitats al medi natural.
12. Conèixer els elements necessaris per planificar una activitat en el medi natural.
13. Utilitzar diferents maneres de comunicar-se, per mitjà del llenguatge corporal.
14. Crear i posar en pràctica una seqüència harmònica de moviments corporals a partir d'un ritme triat.
15. Mostrar disposició favorable a la desinhibició i expressió d'emocions.

Tercer curs

Continguts

Condició física i salut (CC1, CC2, CC3, CC4, CCD25)

- La força i la velocitat: concepte, característiques, efectes i mètodes d'entrenament. Normes de seguretat i prevenció de riscos.
- Proves de valoració de la condició física i de la salut (qüestionaris, tests i proves).
- Disseny i execució d'escalfaments apropiats per a l'activitat física a realitzar.
- Elements d'un pla de treball.
- Tipus de plans de treball (manteniment-millora, general-específic, natural-amb complements...).
- Ús de noves tecnologies en el disseny d'un pla de treball.
- Valoració crítica de la imatge del cos en la societat actual: culte al cos.
- Tècniques de relaxació i respiració com a eina de millora de la postura corporal.
- Treball de tonificació muscular de protecció de la columna: glutis, abdominals i cames.
- Generalitats dels primers auxilis en lesions esportives.

Esports (CC5, CC6, CC7, CC8, CC13)

- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports individuals en situació de competició.
- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari en situació de competició.
- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició.
- Els valors educatius de la cooperació en l'esport.
- Els valors educatius de la competició.

Activitats físiques recreatives (CC9, CC10, CCD13)

- Activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, les eines i tècniques d'orientació adequades.
- Coneixement i seguiment de les normes de prevenció i seguretat per a la realització d'activitats en el medi natural.
- Estructura de la planificació d'activitats en el medi natural.
- Possibles impactes sobre el medi natural com a resultat de la pràctica d'activitat física.
- Esports paralímpics i altres esports adaptats.

Expressió corporal (CC11, CC12, CCD10)

- Comunicació i llenguatge corporal: tècniques de dramatització a partir de textos, música i situacions quotidianes.
- Tècniques de circ (acrobàcies, equilibris, malabars, *clown*).
- Ritme i moviment: balls de parella.
- Noves tendències de ball.

Criteris d'avaluació

1. Planificar i posar en marxa un escalfament general, reconeixent els principals efectes que comporta.
2. Relacionar les activitats físiques amb els efectes que produeixen en els diferents aparells i sistemes del cos humà.
3. Autoregular el nivell individual de condició física per millorar la salut, participant en les activitats que es proposen i identificant quina és la qualitat física susceptible de millora.
4. Reconèixer la intensitat del treball realitzat a partir de la freqüència cardíaca.
5. Reconèixer la importància d'una alimentació equilibrada i de les adaptacions necessàries segons l'activitat física que es desenvolupa.
6. Utilitzar les tècniques de respiració i mètodes de relaxació com a mitjà per reduir desequilibris i minimitzar les tensions produïdes en la vida quotidiana.
7. Prendre consciència de la condició física individual i mostrar predisposició per millorar-la.
8. Aplicar correctament els principals elements tècnics d'un esport individual.
9. Resoldre situacions de joc en un esport col·lectiu, aplicant coneixements tècnics i tàctics.
10. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, acceptant el resultat obtingut.
11. Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual.
12. Posar en pràctica activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequats.
13. Planificar de forma autònoma activitats en el medi natural.
14. Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.
15. Crear i posar en pràctica seqüències de moviments, individualment i col·lectiva.
16. Participar de forma constructiva en la creació i realització de coreografies amb suport musical.
17. Mostrar desinhibició en la realització de les activitats d'expressió corporal.

Quart curs

Continguts

Condicció física i salut (CC1, CC2, CC3, CC4)

- Característiques de l'adaptació d'un pla de treball a les condicions personals, amb control de les càrregues i valoració de la condició física.
- Valoració crítica de la imatge de l'esport en la societat actual.
- Generalitats dels processos de recuperació de lesions.

Esports (CC5, CC6, CC7, CC8, CC13)

- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports individuals en situació de competició.
- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari en situació de competició.
- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició.
- Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.
- Resolució de conflictes i esport.

Activitats físiques recreatives (CC9, CC10, CCD13)

- Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure.
- Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques amb finalitat de lleure.

Expressió corporal (CC11, CC12, CCD10)

- Utilització dels elements i tècniques d'expressió i comunicació corporal en una representació i dramatització.
- Característiques de la planificació i representació d'un muntatge coreogràfic.

Criteris d'avaluació

1. Planificar i posar en pràctica de forma autònoma escalfaments per a una activitat concreta.
2. Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut, a partir de l'aplicació de sistemes i mètodes d'entrenament.
3. Participar en l'elaboració d'un pla de treball per a la millora de la condició física.
4. Utilitzar la respiració i la relaxació com a mètodes d'alliberament de tensions.
5. Executar exercicis de condicionament físic (fitnes) amb correcció postural.
6. Dissenyar i portar a terme les fases d'activació i recuperació de la pràctica de l'activitat física, tenint en compte la intensitat i la dificultat de l'activitat.
7. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari.
8. Participar en l'organització i posada en pràctica de tornejos o competicions esportives.
9. Realitzar activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequades.
10. Planificar de forma autònoma activitats en el medi natural.
11. Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.
12. Controlar els riscos en les activitats físiques i esportives i assumir la responsabilitat de la pròpia seguretat.
13. Crear moviments basats en l'expressió d'emocions.
14. Actuar davant del grup realitzant composicions individuals i col·lectives.