

MATÈRIA	EDUCACIÓ FÍSICA	NIVELL	2n ESO
<b>COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Competència específica 1.</b> Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social.</li> <li>- <b>Competència específica 2.</b> Aplicar la tècnica, tàctica i estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.</li> <li>- <b>Competència específica 3.</b> Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.</li> <li>- <b>Competència específica 4.</b> Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.</li> <li>- <b>Competència específica 5.</b> Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social</li> </ul>			
<b>CONTINGUTS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Activitat Física Saludable</li> <li>- Hàbits saludables, primers auxilis i prevenció de lesions</li> <li>- Esquema corporal</li> <li>- Habilitats motrius bàsiques i específiques (tècnica, tàctica i estratègia) per a la resolució de situacions motrius</li> <li>- Resolució de reptes i projectes motors</li> <li>- Expressió i comunicació corporal</li> <li>- Consum i conservació responsable dels recursos materials i d'espai</li> <li>- Normes i mesures de seguretat</li> <li>- Espais per la pràctica esportiva en l'entorn proper</li> <li>- Gestió personal i emocional</li> <li>- Habilitats socials i valors</li> <li>- Activitat física, gènere i discriminació</li> </ul>			
<b>CRITERIS D'AVALUACIÓ</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar hàbits saludables: roba esportiva i canvi de samarreta després de classe.</li> <li>- Resoldre i executar habilitats motrius variades de l'esport del tennis platja, volei, korfbal i tennis taula aplicant tècniques, tàctiques i estratègies.</li> <li>- Representar i expressar produccions artisticoexpressives utilitzant diferents tècniques d'expressió corporal.</li> <li>- Realitzar activitats fisicoesportives en el medi natural: volei platja, natació al mar i caminada per Collserola.</li> <li>- Executar activitats i exercicis per l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable: escalfaments, estiraments, rutines de salts de corda , participació en l'entrenament i comepetició d'una triatló i làser run.</li> <li>- Aplicar valors positius, autoregulació emocional i habilitats socials a través de l'esport</li> </ul>			

(esforç, participació activa, respecte...)

- Mostrar una actitud crítica davant dels estereotips i les actuacions discriminatòries de la societat en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.

## **INSTRUMENTS D'AVUACIÓ**

- Proves de valoració de les capacitats físiques
- Proves d'execució d'habilitats físiques i esportives
- Eines digitals
- Qüestionaris, rúbriques...
- Treballs realitzats en petits grups i exposició dels mateixos a classe
- Registre d'aula: participació, actitud, seguiment d'hàbits higiènics...
- Graells d'autoavaluació i coavaluació de l'alumnat

\*Els instruments d'avaluació es podran diversificar en funció de les necessitats i habilitats de l'alumnat.

## **AVUACIÓ DE LA MATÈRIA**

Cada trimestre es lliurarà a l'alumne/a un informe d'avaluació indicant els resultats obtinguts en el seu procés d'aprenentatge on s'especificarà el grau d'assoliment dels diferents criteris d'avaluació.

L'avaluació final de la matèria es realitzarà atenent a la consecució dels objectius, el grau d'assoliment dels criteris d'avaluació i la valoració de l'evolució acadèmica de l'alumne/a.

## **MATERIAL NECESSARI PER PART DE L'ALUMNAT**

- Roba esportiva i samarreta de recanvi
- Google Classroom