

Criteris d'avaluació de segon d'ESO

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