

# criteris Avaluació 2n ESO

UD1.CONDICIÓN FÍSICA

UD2. RELAXACIÓ I RESPIRACIÓ

UD3. BADMINTON

UD4. VELA I ACTIVITATS AQUÀTIQUES

UD5. JOCS PREESPORTIUS / JOCS ALTERNATIUS

UD6. VIDA SALUDABLE

UD7. ESCALFAMENT

UD8. LLUITA

UD9. EXPRESSIÓ CORPORAL

UD10. BALL I RITME - COREOGRAFIES CARNAVAL

UD11.BÉISBOL

UD12.KORFBAL

UD13. ESPORT COM A FENOMEN CULTURAL

Resistència aeròbica i flexibilitat: concepte, característiques, efectes i mètodes d'entrenament.	1, 5, 7, 8
Normes de seguretat i prevenció de riscos.	7,8
La freqüència cardíaca com a indicador d'intensitat i recuperació.	1,6
L'escalfament general i l'escalfament específic.	1, 7
De la sessió al pla de treball.	1, 7
Noves tecnologies en el control i seguiment de l'activitat física.	10, 13
Els estils de vida: del sedentarisme a l'estil de vida actiu.	6
Efectes de l'activitat física sobre l'organisme.	1,6,7
Principis d'higiene postural en la vida diària.	6
Hàbits saludables i perjudicials: relació activitat-descans, complements dietètics i substàncies tòxiques.	1, 6, 7
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports individuals.	4,5,8,11

Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports d'adversari.	5, 11
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports col·lectius en situació de joc reduït.	5,12
Aportació individual envers l'equip.	4,5,9,10,11.12
Autocontrol en les situacions de contacte.	4,5,9,10,11.12
L'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.	4,5,9,10,11.12
Els esports com a fenomen social i cultural.	13
Activitats físicoesportives en el medi natural i urbà: planificació i pràctica.	Colònies
Característiques i possibilitats de l'entorn proper per a la realització d'activitats físiques.	1, 4
Normes de conservació del medi urbà i natural.	4, Colònies
Jocs amb materials alternatius.	5
Comunicació i llenguatge corporal: la imitació i el gest.	9,10
Relació entre cos i emocions.	2, 9, 10
Possibilitats i limitacions del moviment del cos en l'espai i en el temps.	2,4,5,8, 9,10,
Ritme i moviment seguint diferents coreografies de grup (aeròbic, balls en línia, etc.).	9 ,10
Balls i danses populars d'arreu del món, amb una atenció especial a les pròpies de Catalunya.	10