



1r ESO

MÍNIMS EXIGIBLES

Els mínims exigibles estan formulats per al final de primer curs d'ESO i són les capacitats mínimes requerides per a la promoció al segon curs.

- Presentar les activitats per escrit que se sol·liciten en classe (textos relacionats amb la pràctica física, realització de treballs, fitxes i quadernets).
- Elaborar un escalfament general previ a qualsevol pràctica físic-esportiva incloent exercicis per a totes les fases del mateix, respectant l'ordre temporal en la seua execució.
- Associar posicions bàsiques d'execució d'estiraments amb els grups musculars implicats.
- Conèixer les normes i el funcionament d'almenys 3 jocs grupals que puguen utilitzar-se com a escalfament.
- Identificar determinades pràctiques esportives amb la capacitat física bàsica predominant en el seu desenvolupament.
- Reconèixer les fases del joc en els esports col·lectius i almenys 3 principis a seguir en cada fase.
- Conèixer els principals gestos tècnics i elements tàctics a emprar en l'esport del bàsquet.
- Conèixer les principals regles per a desenvolupar de forma autònoma un partit de bàsquet.
- Identificar jocs practiques en classe originaris d'altres llocs del món.
- Interpretar elements bàsics de l'entorn sobre un mapa.
- Conèixer les principals consideracions a tenir en compte abans de realitzar qualsevol activitat en el mitjà natural.

*En la prova extraordinària podran avaluar-se continguts de tipus pràctic de manera escrita o com a prova d'execució en funció del temps disponible per a la realització de la mateixa.

2n ESO

MÍNIMS EXIGIBLES

Els mínims exigibles estan formulats per al final de primer curs d'ESO i són les capacitats mínimes requerides per a la promoció al tercer curs.

- Presentar les activitats per escrit que se sol·liciten en classe (textos relacionats amb la pràctica física, realització de treballs, fitxes i quadernets).
- Elaborar un escalfament general previ a qualsevol pràctica físic-esportiva tenint en compte les fases del mateix i incloent almenys 5 exercicis a realitzar en cada fase.
- Conèixer la capacitat física bàsica predominant en qualsevol pràctica i nocions teòriques bàsiques sobre el seu desenvolupament per a millorar els nivells inicials en relació a la mateixa.



- Justificar el ritme o intensitat de carrera basant-se en la zona d'activitat de la freqüència cardíaca de l'executant.
- Conèixer els fonaments bàsics de la tècnica del pas de tanca i del salt d'altura en atletisme.
- Conèixer els principals gestos tècnics i elements tàctics a emprar en l'esport del futbol-sala.
- Conèixer les principals regles per a desenvolupar de forma autònoma un partit de futbol-sala.
- Identificar, reconèixer i conèixer el reglament bàsic de diversos jocs tradicionals Valencians.
- Resoldre adequadament una situació de joc reduïda plantejada per a l'esport de futbol sala.
- Conèixer les principals consideracions a tenir en compte abans de realitzar una activitat de senderisme en el mitjà natural.

*En la prova extraordinària podran avaluar-se continguts de tipus pràctic de manera escrita o com a prova d'execució en funció del temps disponible per a la realització de la mateixa.