**CRITERIS I PROCEDIMENTS D’AVALUACIÓ A 1 ESO**

L’alumne/a per assolir satisfactòriament la matèria d’educació física ha de ser capaç de:

1. Diferenciar les parts d’una sessió d’educació física
2. Saber què significa condició física i com les qualitats físiques la milloren.
3. Millorar la salut mitjançant l’increment de l’activitat física.
4. Mostrar hàbits higiènics i posturals saludables.
5. Aplicar les bases d’una alimentació adequada.
6. Valorar les activitats físiques i esportives com a eina de millora per la salut, i acceptar el nivell assolit.
7. Practicar esports de raqueta i pales tenint en compte els aspectes tècnics, acceptant el nivell assolit, i mostrar actituds d’autocontrol, respecte i acceptació de les normes.
8. Practicar jocs esportius tenint en compte l’execució tècnica i tàctica, demostrant haver comprès les fases del joc (atac-defensa) i respectant les normes del joc.
9. Aprofitar les possibilitats de l’entorn proper per realitzar activitats de senderisme i orientació bàsica. Valorar la importància d’aquestes activitats per a la salut.
10. Expressar emocions i sentiments a través del cos.
11. Realitzar activitats amb suport musical i organitzar l’espai propi i compartit a partir del llenguatge corporal.

**Instruments d’avaluació:**

* Proves escrites
* Llistes de control
* Rúbriques
* Escales numèriques

**CRITERIS I PROCEDIMENTS D’AVALUACIÓ A 2n ESO**

L’alumne/a per assolir satisfactòriament la matèria d’educació física ha de ser capaç de:

1.Identificar els objectius de l’escalfament i fer un recull d’activitats.

2.Desenvolupar la Condició Física i adquirir hàbits saludables per a un estil de vida actiu.

3.Conèixer i aplicar tècniques de respiració i relaxació en la vida quotidiana.

4.Aplicar correctament els principals elements tècnics de l’Atletisme, acceptant el nivell assolit, i mostrar actituds d’autocontrol, respecte i acceptació de les normes.

5.Aplicar correctament els principals elements tècnics i tàctics de l’Hoquei, acceptant el nivell assolit, i mostrar actituds d’autocontrol, respecte i acceptació de les normes.

6.Aplicar correctament els principals elements tècnics de la GAD, acceptant el nivell assolit, i mostrar actituds d’autocontrol, respecte i acceptació de les normes.

7.Cercar i conèixer informacions de diferents mitjans per poder planificar i gaudir de les activitats a la natura. Valorar la importància d’aquestes activitats per a la salut.

8.Crear i posar en pràctica una seqüència expressiva a partir d’un ritme triat, fomentant la desinhibició .

**Instruments d’avaluació:**

* Proves escrites
* Llistes de control
* Rúbriques
* Escales numèriques
* Autoavaluació

**CRITERIS I PROCEDIMENTS D’AVALUACIÓ A 3r ESO**

L’alumne/a per assolir satisfactòriament la matèria d’educació física ha de ser capaç de:

1.Planificar i posar en marxa un l’escalfament general.

2.Relacionar l’Activitat Física i l’alimentació equilibrada amb els efectes que se produeixen al cos.

3.Autorregular el nivell de Condició Física a partir de la freqüència cardíaca i tindre una bona predisposició per millorar-la.

4.Conèixer i aplicar tècniques de respiració i relaxació en la vida quotidiana per minimitzar les tensions i desequilibris diaris.

5.Aplicar i resoldre els accions tècniques i tàctiques al Bàdminton, acceptant el nivell assolit, i mostrar actituds d’autocontrol, respecte i acceptació de les normes i els companys.

6. Aplicar i resoldre els accions tècniques i tàctiques al Futbol-sala, acceptant el nivell assolit, i mostrar actituds d’autocontrol, respecte i acceptació de les normes i els companys.

6. Aplicar i resoldre els accions tècniques i tàctiques al Basquet, acceptant el nivell assolit, i mostrar actituds d’autocontrol, respecte i acceptació de les normes i els companys.

7. Planificar de forma autònoma activitats en el medi natural i conèixer els riscos propis d’aquestes activitats.

8. Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.

9. practica i gaudir dels balls de saló, fomentant la desinhibició .

**Instruments d’avaluació:**

* Proves escrites
* Llistes de control
* Rúbriques
* Escales numèriques
* Autoavaluació

**CRITERIS I PROCEDIMENTS D’AVALUACIÓ A 4 ESO**

L’alumne/a per assolir satisfactòriament la matèria d’educació física ha de ser capaç de:

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 de forma activa en els esports de voleibol i handbol, aplicant coneixements tècnics i tàctics. Resoldre situacions de joc real i acceptar el resultat obtingut.
4. Participar de forma activa en les activitats proposades pel professor/a per desenvolupar els elements tècnics del judo.
5. Realitzar de forma constructiva coreografies basades amb l’acrosport i amb suport musical.
6. Crear moviments basats en l’expressió d’emocions.
7. Realitzar activitats en el medi natural, utilitzant l’equipament, eines i tècniques d’orientació adequades.
8. Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.
9. Aprendre les tècniques bàsiques de primers auxilis.

**Instruments d’avaluació:**

* Proves escrites
* Llistes de control
* Rúbriques
* Escales numèriques
* Registre anecdòtic