

MATÈRIA	EDUCACIÓ FÍSICA	NIVELL	1r ESO
COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES			
- Competència específica 1. 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. - Competència específica 2. Aplicar la tècnica, tàctica i estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius. - Competència específica 3. Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement. - Competència específica 4. Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure. - Competència específica 5. 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			
CONTINGUTS			
• Activitat Física Saludable. • Hàbits saludables i prevenció de lesions. • Esquema corporal. • Habilitats motrius bàsiques i específiques (tècnica, tàctica i estratègia) per a la resolució de situacions motrius. • Resolució de reptes i projectes motors. • Expressió i comunicació corporal. • Gestió personal i emocional. • Habilitats socials i valors. • Activitat física, gènere i discriminació.			
• CRITERIS D'AVALUACIÓ			
• Identificar les parts d'una sessió d'activitat física sent capaç de planificar un escalfament general. • Incorporar hàbits saludables: roba esportiva i canvi de samarreta després de classe. • Resoldre i executar habilitats motrius variades dels jocs i els esports treballats (bàsquet, hoquei, bàdminton, handbol, voleibol i atletisme), aplicant tècnica, tàctica i estratègia. • Participar amb responsabilitat a les activitats en el medi natural aplicant les mesures de seguretat i conservació de l'entorn (caminades a Montjuïc i al Parc Natural de Sant Llorenç del Munt) • Aplicar valors positius en el joc: valoració del joc davant del resultat, autoregulació emocional i habilitats personals i socials (esforç, participació activa, respecte i confiança). • Identificar el pla de treball de la resistència per millorar la condició física, adoptant la intensitat adequada a les pròpies capacitats. • Crear i representar composicions utilitzant el moviment amb ritme i coordinació.			

- Identificar i valorar la pròpia condició física.
- Aplicar tècniques d'orientació per desplaçar-se per l'entorn i participar a una cursa d'orientació

INSTRUMENTS D'AVALUACIÓ

- Graelles d'observació d'activitats
 - Qüestionaris de coneixement, rúbriques, escales de classificació...
 - Registre d'aula: participació, actitud, seguiment d'hàbits higiènics...
 - Graelles d'autoavaluació i coavaluació de l'alumnat
 - Diana de valoració de la condició física
- *Els instruments d'avaluació es podran diversificar en funció de les necessitats i habilitats de l'alumnat.

AVALUACIÓ 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 en què s'especificarà el grau d'assoliment dels diferents criteris d'avaluació.

L'avaluació final de la matèria es realitzarà atenent 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 i calçat esportiu i samarreta de recanvi
- Google Classroom