

MATÈRIA	Educació Física	NIVELL	4ESO
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. • Esquema corporal. • Habilitats motrius bàsiques i específiques (tècnica, tàctica i estratègia) per a la resolució de situacions motrius. • Resolució de reptes i projectes motors. • Consum i conservació responsable dels recursos materials i d'espai. • Normes i mesures de seguretat. • Espais per la pràctica esportiva en l'entorn proper. • Gestió personal i emocional. • Habilitats socials i valors. • Activitat física, gènere i discriminació. • Espais per la pràctica esportiva en l'entorn proper.			
CRITERIS D'AVALUACIÓ			
• Aplicar hàbits saludables (hàbits higiènics i roba esportiva per realitzar la classe d'EF) Practicar plans de treball de la condició física i els hàbits saludables. • Resoldre i executar habilitats motrius variades del corfbol, rugbi i voleibol aplicant tècniques, tàctiques i estratègies. • Realitzar i gestionar activitats fisicoesportives en el medi natural: caminada per Collserola de Barcelona a Sant Cugat, Caminada pel Montseny i volei platja. • Aplicar valors positius, autoregulació emocional i habilitats socials a través de l'esport. • Mostrar una actitud crítica davant dels estereotips i les actuacions discriminatòries de la societat en l'àmbit de l'activitat física i l'esport. • Aplicar protocols de primers auxilis. • Crear i escenificar produccions artisticoexpressives utilitzant diferents tècniques			

d'expressió corporal amb ritme i coordinació.

- Crear una composició d'acroesport identificant els diferents rols i integrant tots els conceptes de l'esport tenint cura de les normes de seguretat.

INSTRUMENTS D'AVALUACIÓ

- Proves de valoració de les capacitats físiques
- Proves d'execució d'habilitats físiques i esportives
- Eines digitals
- Qüestionaris, rúbriques...
- Treballs realitzats en petits grups i exposició dels mateixos a classe
- Registre d'aula: participació, actitud, seguiment d'hàbits higiènics...
- Graells d'autoavaluació i coavaluació de l'alumnat

*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 on s'especificarà el grau d'assoliment dels diferents criteris d'avaluació.

L'avaluació final de la matèria es realitzarà atenent a 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