

Per superar l'assignatura d'**Educació Física** a les proves de GESO, és imprescindible acreditar el domini de les següents **competències**:

Competència específica 1

Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social

Criteris d'avaluació

1r i 2n	3r i 4t
1.1 Executar activitats i exercicis orientats a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable. 1.2 Identificar els elements d'un pla de treball de la condició física a través de la pràctica motriu. 1.3 Incorporar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral. 1.4 Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i mesures bàsiques de primers auxilis. 1.5 Utilitzar recursos i aplicacions digitals per a la pràctica d'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.	1.1 Planificar la pràctica d'activitat física orientada a un estil de vida actiu i saludable. 1.2 Dissenyar un pla de treball de la condició física en relació amb la salut d'acord a les necessitats individuals. 1.3 Aplicar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral de la salut. 1.4 Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i tècniques de primers auxilis. 1.5 Aplicar els recursos digitals en la planificació de l'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.

Competència específica 2

Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius

Criteris d'avaluació

1r i 2n	3r i 4t
2.1 Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc reduït. 2.2 Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.	2.1 Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc real. 2.2 Resoldre situacions motrius variades de jocs o esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques. 2.3 Organitzar esdeveniments o competicions esportives gestionant tots els aspectes essencials per a un funcionament adequat.

Competència específica 3

Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement

Criteris d'avaluació

1r i 2n	3r i 4t
3.1 Expressar emocions, sentiments i missatges mitjançant diferents tècniques d'expressió corporal. 3.2 Representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical utilitzant el cos com a eina d'expressió i comunicació. 3.3 Prendre part en danses i jocs populars i tradicionals de diferents territoris valorant la seva influència cultural i social.	3.1 Escenificar produccions artisticoexpressives utilitzant diferents tècniques d'expressió corporal. 3.2 Crear composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical. 3.3 Elaborar composicions artístiques integrant tècniques de circ.

Competència específica 4

Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure

Criteris d'avaluació

1r i 2n	3r i 4t
4.1 Realitzar activitat física en el medi natural i urbà minimitzant l'empremta ecològica. 4.2 Aplicar les normes de seguretat, l'equipament, eines i tècniques adequades de les activitats físiques en el medi natural i urbà. 4.3 Utilitzar les possibilitats que ofereix l'entorn per a la practica activitat física i l'ocupació del temps de lleure de forma activa.	4.1 Realitzar activitat física en el medi natural i urbà desenvolupant actuacions per a la seva conservació. 4.2 Organitzar activitats fisicoesportives en el medi natural i urbà aplicant normes de seguretat i utilitzant l'equipament, eines i tècniques adequades. 4.3 Gestionar la pròpia activitat física aprofitant les possibilitats del medi natural i urbà.

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

Criteris d'avaluació

1r i 2n	3r i 4t
5.1 Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat. 5.2 Identificar emocions en la pràctica d'activitat física i esportiva. 5.3 Mostrar actituds de respecte i escolta envers els altres independentment del seu nivell d'habilitat. 5.4 Identificar estereotips i actuacions discriminatòries en situacions de pràctica esportiva.	5.1 Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat. 5.2 Aplicar estratègies per a l'autoregulació emocional durant la pràctica d'activitat física i esportiva. 5.3 Utilitzar habilitats socials en la resolució de conflictes fomentant la convivència i la cohesió social. 5.4 Mostrar una actitud crítica davant dels estereotips i les actuacions discriminatòries de la societat en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.

Dels **sabers** recollits al currículum, els més rellevants que seran objecte d'avaluació són:

Sabers 1r i 2n ESO

Vida activa i saludable

● Activitat física saludable

- Identificació dels aspectes importants per a la planificació de l'activitat física: parts d'una sessió d'activitat física (fase d'activació, fase d'assoliment d'objectius o part principal, i tornada a la calma), els principis bàsics de l'entrenament (adaptació, continuïtat i progressió), valoració del nivell individual, la freqüència cardíaca com a indicador d'intensitat i recuperació, càrrega d'entrenament (volum i intensitat)...
- Planificació de seqüències senzilles d'activitat física adaptades a la pròpia realitat i objectius personals.
- Desenvolupament i manteniment de la condició física i de la pràctica habitual d'activitat física com una font de salut.

● Hàbits saludables

- Importància del valor nutricional dels aliments per mantenir una alimentació i una hidratació saludables.
- Reconeixement de les malalties associades als trastorns alimentaris.
- Pràctica de tècniques de millora de la postura corporal, respiració i relaxació aconseguint el benestar físic i mental.
- Adopció progressiva d'hàbits higiènics i saludables (hores de son, pràctica regular d'activitat física..) que assegurin la qualitat de vida.
- Anàlisi dels efectes que poden suposar els comportaments i hàbits saludables i no saludables en la salut.
- Valoració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar.
- Identificació de les característiques que ha de tenir la roba, el calçat i el material esportiu per a la bona pràctica d'activitat física.

● Primers auxilis i prevenció de lesions

- Apreciació de situacions que poden comportar risc en la pràctica d'activitat física: mesures de seguretat i possibles lesions.

- Actuacions bàsiques dels primers auxilis, tècnica PAS (protegir, ajudar, socórrer), protocol 112 i suport vital bàsic (SVB) en accidents durant la pràctica d'activitats físiques.

- Recursos digitals al servei de la pràctica esportiva

- Reconeixement dels recursos i aplicacions digitals com una eina útil per a la pràctica d'activitat física.

Resolució de problemes en situacions motrius

- Esquema corporal

- Desenvolupament de les capacitats perceptivomotrius per a la millora de la resposta motriu en diferents situacions motrius i esportives.

- Utilització conscient del cos mostrant control i domini corporal en les manifestacions físicoesportives que es realitzen.

- Habilitats motrius bàsiques i específiques (tècnica, tàctica i estratègia) per a la resolució de situacions motrius

- Consolidació de les diferents habilitats motrius bàsiques associades a l'activitat motriu.

- Execució d'habilitats tècniques associades a diferents esports individuals, d'adversari i col·lectius en joc reduït.

- Posada en pràctica de les habilitats tàctiques comunes dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït.

- Assimilació dels principis bàsics de la fase ofensiva i defensiva dels esports d'equip en situacions de joc reduït.

- Planificació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en jocs o esports d'equip.

- Pràctica de diferents jocs i esports individuals, d'adversari amb contacte i sense contacte i col·lectius respectant el reglament bàsic, les normes i les persones implicades en el joc.

- Resolució de reptes i projectes motors

- Esforç per completar reptes individuals i en grup adaptant la pròpia condició física als requeriments de les diferents propostes plantejades.

- Realització de l'acció o de la tasca en situacions cooperatives mitjançant pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup.

- Resolució de reptes i projectes motors amb originalitat i riquesa creativa de manera individual i en grup.

- Valoració del treball personal durant el procés i del resultat final en la consecució del repte.

- Utilització de materials alternatius en jocs i esports valorant la riquesa motriu de la pràctica físicoesportiva.

Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives

- Jocs i danses populars

- Aportacions dels jocs i danses populars a l'herència cultural pròpia i d'altres cultures.

- Pràctica de jocs i danses tradicionals d'arreu del món valorant l'herència cultural pròpia i d'altres cultures.

- Expressió i comunicació corporal

- Ús de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos.

- Ús de tècniques d'imitació i gestualització per expressar emocions, missatges i situacions quotidianes.

- Valoració i pràctica de les activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa.

- Creació i representació de composicions individuals i col·lectives amb i sense base musical.

- Influència social de les activitats motrius culturals i artístiques en la societat actual: aspectes positius i negatius.

Interacció amb l'entorn en el temps de lleure

- Consum i conservació responsable dels recursos materials i d'espai

- Autoconstrucció de materials alternatius i complementaris per a la pràctica d'activitat física i esports.

- Pràctica d'activitat física en el medi natural tenint cura i conservant l'espai de pràctica.
- Normes i mesures de seguretat
- Realització de desplaçaments i activitats respectant les normes vials.
- Realització d'activitats en el medi natural respectant les normes de seguretat i les mesures de prevenció d'accidents.
- Ús d'eines, equipament i tècniques adequades durant la pràctica d'activitat física al medi natural.
- Espais per a la pràctica esportiva en l'entorn proper
- Aprofitament d'espais i recursos urbans (parkour, skate...) i naturals (orientació, plogging, activitats aquàtiques...) per realitzar activitats físiques.
- Valoració de les possibilitats que ofereixen les activitats en el medi natural i l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure.

Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius

- Gestió personal i emocional
- Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.
- Desenvolupament de la consciència, la regulació i l'autonomia emocionals com a capacitat de reconèixer, gestionar i autoregular les emocions (superació, perseverança, estrès, autocontrol en les situacions de contacte...) en contextos físicoesportius.
- Habilitats socials i valors
- Desenvolupament progressiu d'habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) en situacions motrius col·lectives.
- Adopció d'habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motrius diversos.
- Interiorització de l'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.
- Activitat física, gènere i discriminació
- Valoració d'aspectes positius i negatius de l'esport i l'activitat física en l'actualitat: competició vers cooperació, principis d'igualtat i solidaritat, aportació individual envers l'equip.
- Reconeixement de les discriminacions de gènere, ètniques i de la diversitat motriu en la pràctica de l'activitat física i esportiva.

Sabers 3r i 4t

Vida activa i saludable

- Activitat física saludable
- Disseny i planificació de l'entrenament: fase d'activació, pla de treball, proves de valoració de la condició física, control de la intensitat, de les càrregues de treball i dosificació de l'esforç, temporització i continuïtat, progressió, fases de treball i recuperació.
- Autoregulació i millora en el desenvolupament de la condició física: qualitats físiques, característiques, efectes i mètodes d'entrenament.
- Hàbits saludables
- Anàlisi crític del valor nutricional dels aliments i de la publicitat d'aquests, essent conscient dels aliments saludables i dels que no ho són, adaptant-hi els hàbits alimentaris.
- Reconeixement de les actituds i comportaments que les malalties associades a trastorns alimentaris —complex d'Adonis (vigorexia), anorèxia, bulímia— poden comportar i conscienciació del risc que poden suposar per a la salut.
- Utilització autònoma de tècniques de millora de la postura corporal, la respiració i la relaxació aconseguint el benestar físic i mental.
- Valoració i ús d'hàbits higiènics i conductes saludables (hores de son, pràctica regular d'activitat física) que assegurin la qualitat de vida.

- Conscienciació del risc i de les conseqüències que poden suposar algunes pràctiques, comportaments i hàbits poc saludables (drogues, alcohol, suplementes, dopatge).
- Valoració i integració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar.
- Primers auxilis i prevenció de lesions
- Aplicació de protocols, mesures de seguretat i prevenció de lesions en la pràctica d'activitat física.
- Identificació de l'ergonomia corporal com a mesura de la prevenció de lesions i optimització del moviment.
- Actuacions i tècniques davant d'accidents, reanimació mitjançant desfibril·lador, protocol de reanimació cardiopulmonar, maniobra de Heimlich, senyals d'ictus...
- Recursos digitals al servei de la pràctica esportiva
- Utilització d'eines, recursos i aplicacions digitals per a la gestió de la pràctica d'activitat física.

Resolució de problemes en situacions motrius

- Esquema corporal
- Ús de les capacitats perceptivomotrius en la resolució eficient de tasques individuals de certa complexitat.
- Utilització conscient del cos mostrant control i domini corporal en les manifestacions físicoesportives que es realitzen.
- Habilitats motrius bàsiques i específiques (tècnica, tàctica i estratègia) per a la resolució de situacions motrius
- Identificació i correcció d'errors freqüents en l'execució de diferents habilitats tècniques d'esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït o joc real.
- Aprofundiment en l'execució de diferents habilitats tècniques d'esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït i joc real.
- Resolució eficaç de situacions d'atac i/o defensa en situacions de joc reduït o joc real en els esports d'equip.
- Posada en pràctica de les habilitats tècniques, tàctiques, estratègiques dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït i real.
- Planificació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en jocs o esports d'equip.
- Pràctica de diferents jocs i esports individuals, d'adversari, col·lectius i adaptats respectant el reglament bàsic, les normes i les persones implicades en el joc.
- Pràctica d'esports inclosos en el programa dels Jocs Paralímpics i altres modalitats d'esport adaptat emfatitzant-ne els valors.
- Introducció a diferents esports alternatius com una manera d'entendre la pràctica esportiva més enllà dels esports mediàtics.
- Resolució de reptes i projectes motors
- Esforç per completar reptes individuals i en grup adaptant la pròpia condició física als requeriments de les diferents propostes plantejades.
- Participació equilibrada en el grup de treball durant el procés de resolució de reptes i/o projectes motors.
- Creació de reptes i projectes motors amb possibles solucions d'acord a les capacitats, les habilitats i els recursos individuals i/o del grup.
- Resolució eficient de tasques de certa complexitat en situacions motrius individuals i/o en grup.
- Valoració del treball personal durant el procés i del resultat final en la consecució del repte.
- Organització de competicions esportives utilitzant diferents tipologies i modalitats de competicions.

Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives

- Expressió i comunicació corporal
- Ús i adaptació personal de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos.
- Pràctica i creació d'activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa.

- Representació i creació d'espectacles i esdeveniments de caràcter artísticoexpressiu.
- Dramatització de situacions diverses utilitzant tècniques d'expressió i comunicació corporal.
- Aplicació de les tècniques de circ amb i sense material (acrobàcies, equilibris, malabars, clown...) en espectacles i representacions.

Interacció amb l'entorn en el temps de lleure

- Consum i conservació responsable dels recursos materials i d'espai
 - Ús sostenible i manteniment dels recursos naturals i urbans per a la pràctica d'activitat física.
 - Cura i conservació del medi natural i urbà durant la pràctica d'activitat física.
 - Manteniment i reparació de material esportiu per a la pràctica físicoesportiva.
- Normes i mesures de seguretat
 - Aplicació de normes i mesures col·lectives de prevenció i seguretat per a la realització d'activitats en el medi natural i urbà.
 - Gestió del risc propi i del de les altres persones en la realització d'activitats en el medi natural.
 - Ús d'eines, equipament i tècniques adequades durant la pràctica d'activitat física al medi natural.
- Espais per a la pràctica esportiva en l'entorn proper
 - Ús d'espais urbans per realitzar activitat física per millorar la condició física (crossfit, gimnasos urbans, circuits de calistènia, entre altres).
 - Disseny i organització d'activitats físiques en el medi natural i urbà.
 - Utilització de les possibilitats que ens ofereix l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure.

Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius

- Gestió personal i emocional
 - Organització i participació activa de gran varietat de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.
 - Desenvolupament de la consciència, la regulació i l'autonomia emocionals com a capacitat de reconèixer, gestionar i autoregular les emocions (superació, perseverança, estrès, autocontrol en les situacions de contacte...) en contextos físicoesportius.
- Habilitats socials i valors
 - Aplicació d'habilitats socials que fomentin la convivència i la cohesió social en tot tipus de situacions.
 - Comunicació assertiva, respecte als altres i col·laboració i cooperació responsable i activa en contextos motrius diversos.
 - Interiorització dels valors educatius de l'esport en el creixement personal.
- Activitat física, gènere i discriminació
 - Responsabilitat i compromís actiu davant d'estereotips, actuacions discriminatòries de gènere, ètniques, socioeconòmiques, de competència motriu i qualsevol tipus de violència que es pugui donar.
 - Promoció de la igualtat de gènere en la pràctica de qualsevol esport, en la difusió en mitjans de comunicació i en el reconeixement de referents esportius.
 - Influència social, cultural i econòmica de l'esport en la societat actual: aspectes positius i negatius.