

EDUCACIÓ FÍSICA

CRITERIS D'AVALUACIÓ

- 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.
- 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.
- 4.2 Organitzar activitats fisicoesportives en el medi natural i urbà aplicant normes de seguretat i utilitzant l'equipament, eines i tècniques adequades.

CONTINGUTS

- 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)...
- Importància del valor nutricional dels aliments per mantenir una alimentació i una hidratació saludables.
- 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.
- Assimilació dels principis bàsics de la fase ofensiva i defensiva dels esports d'equip en situacions de joc reduït.
- Realització de l'acció o de la tasca en situacions cooperatives mitjançant pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup.
- Valoració de les possibilitats que ofereixen les activitats en el medi natural i l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure.