

## EDUCACIÓ FÍSICA - CRITERIS D'AVALUACIÓ 22-23

EF 1r ESO			
Competència Específica (nº)	Títol de la CE Criteris d'avaluació	Sabers	Instrument/s d'avaluació
CE 1	<p><b>Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i hàbits beneficiosos per la contribució del benestar físic, mental i social</b></p> <p>1.1-Executar activitats i exercicis orientat a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable</p> <p>1.2-Identificar els elements d'un pla de treball de la condició física a través de la pràctica motriu</p> <p>1.3-Incorporar hàbits saludables (alimentació, hidratació, descans, hàbits posturals, relaxació i higiene)</p> <p>1.4-Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i mesures bàsiques de primers auxilis</p>	<p><b>Activitat física saludable</b></p> <p>-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)...</p> <p>- Planificació de seqüències senzilles d'activitat física adaptades a la pròpia realitat i objectius personals.</p> <p>- Desenvolupament i manteniment de la condició física i de la pràctica habitual d'activitat física com una font de salut.</p> <p><b>Hàbits saludables</b></p> <p>- Importància del valor nutricional dels aliments per mantenir una alimentació i una hidratació saludables.</p> <p>- Reconeixement de les malalties associades als trastorns alimentaris.</p> <p>- Pràctica de tècniques de millora de la postura corporal, respiració i</p>	<p>-Graella d'observació d'evidències (escalfament)</p> <p>-Rúbrica autoavaluació (diana d'esforç) i heteroavaluació (esforç/col·laboració)</p>

	<p>1.5-Utilitzar recursos i aplicacions digitals per a la pràctica d'activitat física i adquisició d'hàbits saludables</p>	<p>relaxació aconseguint el benestar físic i mental.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adopció progressiva d'hàbits higiènics i saludables (hores de son, pràctica regular d'activitat física..) que assegurin la qualitat de vida.</li> <li>- Anàlisi dels efectes que poden suposar els comportaments i hàbits saludables i no saludables en la salut.</li> <li>- Valoració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar.</li> <li>- Identificació de les característiques que ha de tenir la roba, el calçat i el material esportiu per a la bona pràctica d'activitat física.</li> </ul> <p><b>Primers auxilis i prevenció de lesions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apreciació de situacions que poden comportar risc en la pràctica d'activitat física:</li> <li>- 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.</li> </ul> <p>Recursos digitals al servei de la pràctica esportiva</p> <p><b>Recursos digitals al servei de la pràctica esportiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconeixement dels recursos i aplicacions digitals com una eina útil per a la pràctica d'activitat física.</li> </ul>	
<p><b>CE 2</b></p>	<p><b>Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius</b></p> <p>2.1-Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc reduït</p>	<p><b>Esquema corporal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolupament de les capacitats perceptivomotrius per a la millora de la resposta motriu en diferents situacions motrius i esportives.</li> <li>- Utilització conscient del cos mostrant control i domini corporal en les manifestacions fisicoesportives que es realitzen.</li> </ul> <p><b>Habilitats motrius bàsiques i específiques (tècnica, tàctica i estratègia) per a la resolució de situacions motrius</b></p>	<p><b>-Graella d'observació d'evidències (tec/tac)</b></p> <p><b>-Llista control elements tècnics</b></p> <p><b>-Rúbrica elements</b></p>

	<p>2.2-Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidació de les diferents habilitats motrius bàsiques associades a l'activitat motriu.</li> <li>- Execució d'habilitats tècniques associades a diferents esports individuals, d'adversari i col·lectius en joc reduït.</li> <li>- Posada en pràctica de les habilitats tàctiques comunes dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït.</li> <li>- Assimilació dels principis bàsics de la fase ofensiva i defensiva dels esports d'equip en situacions de joc reduït.</li> <li>- Planificació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en jocs o esports d'equip</li> <li>- 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.</li> </ul> <p><b>Resolució de reptes i projectes motors</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esforç per completar reptes individuals i en grup adaptant la pròpia condició física als requeriments de les diferents propostes plantejades.</li> <li>- Realització de l'acció o de la tasca en situacions cooperatives mitjançant pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup.</li> <li>- Resolució de reptes i projectes motors amb originalitat i riquesa creativa de manera individual i en grup.</li> <li>- Valoració del treball personal durant el procés i del resultat final en la consecució del repte.</li> <li>- Utilització de materials alternatius en jocs i esports valorant la riquesa motriu de la pràctica fisicoesportiva.</li> </ul>	<p><b>tècnics (crol, esquena, braça)</b></p> <p><b>-Rúbrica autoavaluació i heteroavaluació (esforç/col·laboració)</b></p>
--	--	---	--

<p><b>CE 3</b></p>	<p><b>Utilitzar els recursos expressius per a l'autoconeixement i com a mitjà de relació, comunicació i integració social</b></p> <p><b>3.1-Expressar emocions, sentiments i missatges mitjançant diferents tècniques d'expressió corporal</b></p> <p>3.2-Representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical utilitzant el cos com a eina d'expressió i comunicació.</p> <p>3.3-Prendre part en danses, jocs populars i tradicionals de diferents territoris valorant la seva influència cultural.</p>	<p><b>Jocs i danses populars</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aportacions dels jocs i danses populars a l'herència cultural pròpia i d'altres cultures.</li> <li>- Pràctica de jocs i danses tradicionals d'arreu del món valorant l'herència cultural pròpia i d'altres cultures.</li> </ul> <p><b>Expressió i comunicació corporal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ús de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos.</li> <li>- Ús de tècniques d'imitació i gestualització per expressar emocions, missatges i situacions quotidianes.</li> <li>- Valoració i pràctica de les activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa.</li> <li>- Creació i representació de composicions individuals i col·lectives amb i sense base musical.</li> <li>- Influència social de les activitats motrius culturals i artístiques en la societat actual: aspectes positius i negatius.</li> </ul>	<p><b>-Rúbrica autoavaluació (diana d'esforç) i heteroavaluació (esforç/col·laboració)</b></p>
--------------------	--	---	--

<p><b>CE 4</b></p>	<p><b>Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura i gaudir del temps de lleure</b></p> <p>4.1-Realitzar activitat física en el medi natural i urbà minimitzant l'empremta ecologica.</p> <p>4.2-Aplicar les normes de seguretat, l'equipament , eines i tècniques adequades de les activitats físiques en el medi natural i urbà.</p> <p>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</p>	<p><b>Consum i conservació responsable dels recursos materials i d'espai</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoconstrucció de materials alternatius i complementaris per a la pràctica d'activitat física i esports.</li> <li>- Pràctica d'activitat física en el medi natural tenint cura i conservant l'espai de pràctica.</li> </ul> <p><b>Normes i mesures de seguretat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realització de desplaçaments i activitats respectant les normes vials.</li> <li>- Realització d'activitats en el medi natural respectant les normes de seguretat i les mesures de prevenció d'accidents.</li> <li>- Ús d'eines, equipament i tècniques adequades durant la pràctica d'activitat física al medi natural.</li> </ul> <p><b>Espais per a la pràctica esportiva en l'entorn proper</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprofitament d'espais i recursos urbans (parkour, skate...) i naturals (orientació, plogging, activitats aquàtiques...) per realitzar activitats físiques.</li> <li>- Valoració de les possibilitats que ofereixen les activitats en el medi natural i l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure.</li> </ul>	<p><b>-Registre d'evidències</b></p> <p><b>-Rúbrica creació joc</b></p>
--------------------	---	--	---

<p><b>CE 5</b></p>	<p><b>Adquirir actituds , valors i habilitats social en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social</b></p> <p>5.1-Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives</p> <p>5.2-Identificar emocions en la pràctica d'activitats i esportiva</p> <p>5.3-Mostrar actituds de respecte i escola envers els altres indenpeenment del seu nivell d'habilitat.</p> <p>5.4-Identificar estereotips i actuacions discriminatorias en situacions pràctica esportiva.</p>	<p><b>Gestió personal i emocional</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.</li> <li>- 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 fisicoesportius.</li> </ul> <p><b>Habilitats socials i valors</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolupament progressiu d'habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) en situacions motrius col·lectives.</li> <li>- Adopció d'habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motrius diversos.</li> <li>- Interiorització de l'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.</li> </ul> <p><b>Activitat física, gènere i discriminació</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Reconeixement de les discriminacions de gènere, ètniques i de la diversitat motriu en la pràctica de l'activitat física i esportiva.</li> </ul>	<p><b>-Rúbrica autoavaluació (diana d'esforç) i heteroavaluació (esforç/col·laboració)</b></p> <p><b>-Registre d'evidències (desinhibició en pràctica, utilització cos,...)</b></p> <p><b>-Rúbrica expressió corporal (just dance)</b></p>
<p><b>Total: de 0 a 4,75 NA - de 4,76 a 6,75 AS - de 6,76 a 8,75 AN - de 8,76 a 10 AE</b></p>			
<p><b>Es considerarà assolida la matèria quan l'alumne/a adquireixi el nivell de suficiència fent la mitjana aritmètica dels sabers treballats.</b></p>			

## EF 3r ESO

Competència Específica (nº)	Títol de la CE Criteris d'avaluació	Sabers	Instrument/s d'avaluació
CE 1	<p><b>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</b></p> <p>1.1 Planificar la pràctica d'activitat física orientada a un estil de vida actiu i saludable.</p> <p>1.2 Dissenyar un pla de treball de la condició física en relació amb la salut d'acord a les necessitats individuals.</p> <p>1.3 Aplicar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral de la salut.</p> <p>1.4 Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i tècniques de primers auxilis.</p> <p>1.5 Aplicar els recursos digitals en la planificació de l'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.</p>	<p><b>Activitat física saludable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Autoregulació i millora en el desenvolupament de la condició física: qualitats físiques, característiques, efectes i mètodes d'entrenament.</li> </ul> <p><b>Hàbits saludables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Utilització autònoma de tècniques de millora de la postura corporal, la respiració i la relaxació aconseguint el benestar físic i mental.</li> <li>- Valoració i ús d'hàbits higiènics i conductes saludables (hores de son, pràctica regular d'activitat física) que assegurin la</li> </ul>	<p><b>-Graella d'observació d'evidències (escalfament)</b></p>

		<p>qualitat de vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conscienciació del risc i de les conseqüències que poden suposar algunes pràctiques, comportaments i hàbits poc saludables (drogues, alcohol, suplementes, dopatge).</li> <li>- Valoració i integració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar.</li> </ul> <p><b>Primers auxilis i prevenció de lesions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicació de protocols, mesures de seguretat i prevenció de lesions en la pràctica d'activitat física.</li> <li>- Identificació de l'ergonomia corporal com a mesura de la prevenció de lesions i optimització del moviment.</li> <li>- Actuacions i tècniques davant d'accidents, reanimació mitjançant desfibril·lador, protocol de reanimació cardiopulmonar, maniobra de Heimlich, senyals d'ictus...</li> </ul> <p><b>Recursos digitals al servei de la pràctica esportiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilització d'eines, recursos i aplicacions digitals per a la gestió de la pràctica d'activitat física.</li> </ul>	
<b>CE 2</b>	<p>Aplicar la tècnica, tàctica i estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius</p> <p>2.1-Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc real</p> <p>2.2-Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.</p> <p>2.3-Organitzar esdeveniment o competicions</p>	<p><b>Esquema corporal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ús de les capacitats perceptivomotrius en la resolució eficient de tasques individuals de certa complexitat.</li> <li>- Utilització conscient del cos mostrant control i domini corporal en les manifestacions fisicoesportives que es realitzen.</li> </ul> <p><b>Habilitats motrius bàsiques i específiques (tècnica, tàctica i estratègia) per a la resolució de situacions motrius</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificació i correcció d'errors freqüents en l'execució de diferents habilitats tècniques d'esports individuals, d'adversari</li> </ul>	<p><b>-Llista control elements tècnics</b></p> <p><b>-Rúbrica elements tècnics (crol, esquena, braça)</b></p> <p><b>-Rúbrica autoavaluació i heteroavaluació (esforç/col·laboració)</b></p>



	<p>esportives gestionant tots els aspectes essencials per un adequat funcionament.</p>	<p>i col·lectius en situacions de joc reduït o joc real.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprofundiment en l'execució de diferents habilitats tècniques d'esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït i joc real.</li> <li>- Resolució eficaç de situacions d'atac i/o defensa en situacions de joc reduït o joc real en els esports d'equip.</li> <li>- Posada en pràctica de les habilitats tècniques, tàctiques, estratègiques dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït i real.</li> <li>- Planificació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en jocs o esports d'equip.</li> <li>- 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.</li> <li>- Pràctica d'esports inclosos en el programa dels Jocs Paralímpics i altres modalitats d'esport adaptat emfatitzant-ne els valors.</li> <li>- Introducció a diferents esports alternatius com una manera d'entendre la pràctica esportiva més enllà dels esports mediàtics.</li> </ul> <p><b>Resolució de reptes i projectes motors</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esforç per completar reptes individuals i en grup adaptant la pròpia condició física als requeriments de les diferents propostes plantejades.</li> <li>- Participació equilibrada en el grup de treball durant el procés de resolució de reptes i/o projectes motors.</li> <li>- Creació de reptes i projectes motors amb possibles solucions</li> </ul>	<p><b>-Registre d'observació d'evidències (tac)</b>  <b>-Llista control reptes.</b></p>
--	--	--	---

		<p>d'acord a les capacitats, les habilitats i els recursos individuals i/o del grup.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolució eficient de tasques de certa complexitat en situacions motrius individuals i/o en grup.</li> <li>- Valoració del treball personal durant el procés i del resultat final en la consecució del repte.</li> <li>- Organització de competicions esportives utilitzant diferents tipologies i modalitats de competicions.</li> </ul>	
<b>CE3</b>	<p><b>Utilitzar els recursos expressius per a l'autoconeixement i com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement</b></p> <p>3.1-Escenificar produccions artisticoexpressives utilitzant diferents tècniques d'expressió corporal</p> <p>3.2-Crear composicions individual o col·lectives amb i sense base musical. Representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical.</p> <p>3.3-Elaborar composicions artístiques integrant tècniques de circ.</p>	<p><b>Expressió i comunicació corporal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ús i adaptació personal de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos.</li> <li>- Pràctica i creació d'activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa.</li> <li>- Representació i creació d'espectacles i esdeveniments de caràcter artisticoexpressiu.</li> <li>- Dramatització de situacions diverses utilitzant tècniques d'expressió i comunicació corporal.</li> <li>- Aplicació de les tècniques de circ amb i sense material (acrobàcies, equilibris, malabars, clown...) en espectacles i representacions.</li> </ul>	<p><b>-Rúbrica autoavaluació (diana d'esforç) i heteroavaluació (esforç/col·laboració) graella diària de registre d'evidències</b></p> <p><b>-Registre d'evidències (desinhibició en pràctica, utilització cos,...)</b></p> <p><b>-Rúbrica expr corp (corda)</b></p>

<p><b>CE 4</b></p>	<p><b>Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure</b></p> <p>4.1-Realitzar activitat física en el medi natural i urbà desenvolupant actuacions per la seva conservació</p> <p>4.2-Organitzar activitats fisicoesportives en el medi natural i urbà aplicant normes de seguretat i utilitzant equipament, eines i tècniques adequades.</p> <p>4.3-gestionar la pròpia activitat física aprofitant les possibilitats del medi natural i urbà</p>	<p><b>Consum i conservació responsable dels recursos materials i d'espai</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ús sostenible i manteniment dels recursos naturals i urbans per la pràctica d'activitat física.</li> <li>- Cura i conservació del medi natural i urbà durant la pràctica d'activitat física.</li> <li>- Manteniment i reparació de material esportiu per a la pràctica fisicoesportiva.</li> </ul> <p><b>Normes i mesures de seguretat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicació de normes i mesures col·lectives de prevenció i seguretat per a la realització d'activitats en el medi natural i urbà.</li> <li>- Gestió del risc propi i del de les altres persones en la realització d'activitats en el medi natural.</li> <li>- Ús d'eines, equipament i tècniques adequades durant la pràctica d'activitat física medi natural.</li> </ul> <p><b>Espais per a la pràctica esportiva en l'entorn proper</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ús d'espais urbans per realitzar activitat física per millorar la condició física (crossfit, gimnasos urbans, circuits de calistènia, entre altres).</li> <li>- Disseny i organització d'activitats físiques en el medi natural i urbà.</li> <li>- Utilització de les possibilitats que ens ofereix l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure.</li> </ul>	<p><b>-Registre d'evidències</b></p> <p><b>-Rúbrica creació joc</b></p> <p><b>-Rúbrica autoavaluació (diana d'esforç) i heteroavaluació (esforç/col·laboració) graella diària de registre d'evidències</b></p>
--------------------	---	---	--

<p><b>CE 5</b></p>	<p><b>Adquirir actituds , valors i habilitats social en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió.</b></p> <p>5.1-Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat.</p> <p>5.2-Aplicar estratègies per a l'autoregulació emocional durant la pràctica d'activitat física i esportiva</p> <p>5.3-Utilitzar habilitats socials en la resolució de conflictes fomentant la convivència i la cohesió social.</p> <p>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</p>	<p><b>Gestió personal i emocional</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organització i participació activa de gran varietat de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.</li> <li>- 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 fisicoesportius.</li> </ul> <p><b>Habilitats socials i valors</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicació d'habilitats socials que fomentin la convivència i la cohesió social en tot tipus de situacions.</li> <li>- Comunicació assertiva, respecte als altres i col·laboració i cooperació responsable i activa en contextos motrius diversos.</li> <li>- Interiorització dels valors educatius de l'esport en el creixement personal.</li> </ul> <p><b>Activitat física, gènere i discriminació</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Influència social, cultural i econòmica de l'esport en la societat actual: aspectes positius i negatius.</li> </ul>	<p><b>-Registre evidències</b></p> <p><b>-Rúbrica autoavaluació (diana d'esforç) i heteroavaluació (esforç/col·laboració) graella diària de registre d'evidències</b></p>
<p><b>Total: de 0 a 4,75 NA - de 4,76 a 6,75 AS - de 6,76 a 8,75 AN - de 8,76 a 10 AE</b></p>			

Es considerarà assolida la matèria quan l'alumne/a adquireixi el nivell de suficiència fent la mitjana aritmètica dels sabers treballats.

## EF 1r BATX

Competència Específica (nº)	Títol de la CE Criteris d'avaluació	Sabers	Instrument/s d'avaluació
CE 1	<p><b>Autogestionar la condició física per a l'adopció d'un estil de vida actiu i saludable.</b></p> <p><b>Criteris d'avaluació</b></p> <p>1.1 Elaborar un pla de treball personalitzat per al manteniment o la millora de la salut.</p> <p>1.2 Consolidar els hàbits saludables valorant els beneficis que suposen al llarg de la vida.</p> <p>1.3 Utilitzar els protocols d'actuació dels primers auxilis i de prevenció de lesions.</p> <p>1.4 Aplicar recursos digitals per a la monitorització de l'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Activitat física saludable</b></li> <li>- Disseny i planificació d'un programa personal d'activitat física: autoavaluació de les capacitats físiques i coordinatives, identificació d'objectius personals i desenvolupament d'aquests, sistemes d'entrenament, autoregulació i control de les càrregues de treball, progressió, avaluació dels resultats aconseguits i reorientació de les activitats a partir dels resultats.</li> <li>● <b>Hàbits saludables</b></li> <li>- Anàlisi i reflexió de dietes equilibrades segons les característiques físiques i personals amb una mirada saludable.</li> <li>- Planificació de tècniques i activitats específiques de relaxació, respiració i de prevenció i millora de la postura corporal.</li> <li>- Conscienciació dels efectes negatius que poden tenir alguns hàbits individuals i socials i pràctiques d'activitat física en la salut individual i col·lectiva.</li> </ul>	<p>-Registre d'evidències i participació a les sessions. (assistència, equipament, puntualitat, focus en l'activitat)</p> <p>Tots els trimestres</p> <p>-Rúbrica d'autoavaluació, coevaluació treball en grups reduït) (Cobosmika, voleibol) Autonomia, bàdminton, fitness i natació)</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Primers auxilis i prevenció de lesions</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actuacions adequades davant d'accidents: desplaçament i transport d'accidentats, reanimació amb desfibril·lador automàtic (DEA) o semiautomàtic (DESA), protocol RCP, tècniques específiques en indicis d'accidents cardiovasculars i coneixement del contingut bàsic del kit d'assistència.</li> <li>- Prevenció i planificació de mesures de seguretat en la pràctica d'activitat física.</li> </ul> </li> <li>● <b>Recursos digitals al servei de la pràctica esportiva</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ús d'aplicacions i recursos digitals per a la gestió de la pràctica d'activitat física.</li> </ul> </li> </ul>	
CE 2	<p><b>Resoldre situacions motrius diverses amb control i domini corporal per a la superació de reptes.</b></p> <p><b>Criteris d'avaluació</b></p> <p>2.1 Resoldre situacions en diferents modalitats esportives i medis aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.</p> <p>2.2 Aplicar els elements i tècniques d'expressió corporal adequats a cada composició.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Habilitats motrius</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perfeccionament de les habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques dels esports individuals, d'adversari, d'oposició o col·lectius.</li> <li>- Pràctica de diferents modalitats esportives, esports alternatius, esports adaptats i esports al medi natural.</li> <li>- Resolució de situacions motrius variades amb domini corporal en jocs i esports.</li> </ul> </li> <li>● <b>Expressió i comunicació corporal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilització eficient i precisa d'elements i tècniques d'expressió corporal en representacions i dramatitzacions.</li> <li>- Pràctica d'activitats ritmicomusicals amb intencionalitat estètica i expressiva.</li> </ul> </li> </ul>	<p>-Rúbrica d'autoavaluació, coevaluació treball en grups reduït (Cobosmika, voleibol) Autonomia, bàdminton, fitness i natació)</p> <p>-Registre d'evidències (desinhibició en pràctica, utilització cos,...)</p> <p>Cobosmika/</p>

			<p>autonomia/natació</p> <p>-Graella de consecució elements tècnics bàsics del voleibol/Bàdminton (1-4)</p>
CE 3	<p><b>Organitzar activitats fisicoesportives per a l'ocupació i el gaudi del temps de lleure activament.</b></p> <p><b>Criteris d'avaluació</b></p> <p>3.1 Gestionar activitats, sessions o jornades esportives desenvolupant funcions d'organització i dinamització.</p> <p>3.2 Crear produccions d'expressió corporal incorporant-hi elements de crítica social.</p> <p>3.3 Organitzar activitats físiques en el medi natural i urbà aplicant normes de seguretat i de conservació del medi ambient.</p> <p>3.4 Valorar les sortides professionals associades a l'activitat física i l'esport.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Gestió d'activitats fisicoesportives</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Planificació i gestió efectiva en l'organització d'activitats fisicoesportives en diferents medis i entorns.</li> <li>- Assumpció de rols de dinamització i organització (coordinador/a, director/a, responsable de grup, etc.) en activitats, jornades i esdeveniments.</li> <li>- Disseny de les activitats fisicoesportives atenent als elements necessaris: objectius, medi, seguretat, temps, espai, col·lectiu al qual va dirigit, material, etc.</li> <li>- Utilització òptima de materials, equipaments i espais segons les especificacions tècniques i per a la seva conservació i millora.</li> </ul> </li> <li>● <b>Creació de composicions d'expressió corporal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Creació de composicions individuals i col·lectives d'expressió corporal per comunicar històries, idees, sentiments, etc.</li> <li>- Incorporació crítica d'elements socialment i culturalment rellevants a les representacions i les creacions pròpies.</li> </ul> </li> <li>● <b>Sortides professionals i ús del temps de lleure</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoració de les activitats fisicoesportives i expressives com</li> </ul> </li> </ul>	<p>-Rúbrica d'autoavaluació, coevaluació treball en grups reduït)</p> <p>-Control i anotació de resultats graella torneig VB</p> <p>-Plantilla - Disseny sessió autonomia</p> <p>-Assistència i aprofitament a sortides programades bicicleta/esquiada)</p>

		<p>una manera d'ocupar el temps de lleure.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificació de les professions vinculades a l'activitat física, la salut i les arts escèniques com a possibles sortides laborals.</li> </ul>	
CE4	<p><b>Aplicar actituds, valors i habilitats socials de forma proactiva en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència.</b></p> <p><b>Criteris d'avaluació</b></p> <p>4.1 Cooperar en diferents situacions motrius mostrant maduresa en la gestió emocional i personal en l'assumpció dels diferents rols.</p> <p>4.2 Resoldre conflictes mitjançant l'aplicació d'habilitats socials i valors davant situacions discriminatòries i de violència en la pràctica fisicoesportiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Gestió personal i emocional</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestió i regulació assertiva d'emocions i habilitats personals en situacions motrius: resiliència, superació, gestió de l'èxit, del fracàs, etc.</li> </ul> </li> <li>● <b>Habilitats socials i valors</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicació d'estratègies i habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) que fomentin la integració, la participació, la cooperació i el respecte a les diferències en les activitats amb grup.</li> </ul> </li> <li>● <b>Activitat física, gènere i discriminació</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconeixement i actitud proactiva respecte a conductes o situacions contràries a la convivència.</li> <li>- Adaptació de les activitats i les normes fomentant l'equitat i la igualtat de gènere en la pràctica fisicoesportiva.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>-Rúbrica d'autoavaluació, coevaluació treball en grups reduït)</b></p> <p><b>-Treball en equip</b></p> <p><b>-Col·laboració en activitats grups reduïts, mixtes o unigènere.</b></p>
<p><b>L'avaluació en educació física ha de ser reguladora, contínua, formadora i compartida, i estarà dirigida cap a la millora de l'aprenentatge de l'alumnat mitjançant la seva participació, reflexió i autoregulació.</b> L'alumnat serà avaluat en funció del grau d'assoliment dels criteris d'avaluació que, al seu torn, concreten el desenvolupament de les competències específiques de la matèria. <b>Es considerarà assolida la matèria quan l'alumne/a adquireixi el nivell de suficiència fent la mitjana aritmètica dels sabers treballats.</b></p>			
<p><b>Total: de 0 a 4,75 NA - de 4,76 a 6,75 AS - de 6,76 a 8,75 AN - de 8,76 a 10 AE</b></p>			