

CRITERIS D'AVALUACIÓ EDUCACIÓ FÍSICA

DECRET 175/2022:

<https://xtec.gencat.cat/ca/curriculum/eso/curriculum-175-2022/>

El **Decret 175/2022, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica** defineix l'estructura d'un currículum competencial que inclou, com a novetat, el perfil de sortida, les competències clau, els indicadors competencials al final de l'etapa i els nous elements curriculars per al desplegament de les matèries: competències específiques, criteris d'avaluació, sabers i situacions.

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.	1.1 Planificar la pràctica d'activitat física orientada a 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.	1.2 Dissenyar un pla de treball de la condició física en relació amb la salut d'acord a les necessitats individuals.
1.3 Incorporar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral.	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 mesures bàsiques de primers auxilis.	1.4 Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i tècniques de primers auxilis.
1.5 Utilitzar recursos i aplicacions digitals per a la pràctica d'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.	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.	2.1 Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc real.
2.2 Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.	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.	3.1 Escenificar produccions artisticoexpressives utilitzant 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.	3.2 Crear composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical.
3.3 Prendre part en danses i jocs populars i tradicionals de diferents territoris valorant la seva influència cultural i social.	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

<u>1r i 2n</u>	<u>3r i 4t</u>
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 físicoesportives 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

<u>1r i 2n</u>	<u>3r i 4t</u>
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.

Taula de percentatges per competències

<u>Competència/Curs</u>	<u>1r i 2n</u>	<u>3r i 4t</u>	<u>Optativa</u>
Competència 1	5%	5%	5%
Competència 2	70%	80%	50%
Competència 3			15%
Competència 4	10%	10%	5%
Competència 5	15%	5%	25%

Sabers

Els sabers es formulen en relació amb contextos en què es pot desenvolupar el seu aprenentatge competencial. Els i les docents poden incorporar contextos alternatius si ho consideren pertinent.

Primer i segon curs

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.

Tercer i quart curs

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, suplementos, 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 artísticexpressiu.

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 fisicoesportiva.

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.