

1er ESO – Educació Física

Competències específiques	Criteris d'Avaluació	Sabers	Concreció dels sabers en vers les S.A.S. (Situacions d'aprenentatge)		
			1r trimestre SA 1 i SA 2	2n trimestre SA 3 i SA4	3r trimestre SA 5 i SA6
<p>Competència 1 - Adquirir un estil de vida actiu i saludable, seleccionant i incorporant la pràctica habitual d'activitats físiques i hàbits beneficiosos per a la salut de manera raonada i crítica, aplicant-los a la vida quotidiana i el temps de lleure per a la contribució del benestar físic, mental i social.</p> <p>Competència 2 - Resoldre situacions motrius diverses vinculades amb les activitats físiques, esportives i lúdiques aplicant de manera autònoma i eficient diferents capacitats i habilitats motrius per a la consolidació d'actituds de creixement, resiliència i superació de reptes de la vida diària.</p> <p>Competència 3 - Prendre part en activitats motrius</p>	<p>1.1 Executar activitats i exercicis orientats 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 i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral.</p> <p>1.4 Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i mesures bàsiques de primers auxilis.</p> <p>1.5 Utilitzar recursos i aplicacions digitals per a la pràctica d'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.</p> <p>2.1 Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc reduït.</p> <p>2.2 Resoldre situacions motrius variades en activitats</p>	<p style="text-align: center;">Vida activa i saludable</p> <p>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)...</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>Hàbits saludables. - 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 relaxació aconseguint el benestar físic i mental.</p>	<p>SA 1: Reptes cooperatius - Esforç per completar reptes individuals i en grup adaptant la pròpia condició física als requeriments de les diferents propostes plantejades.</p> <p>- Realització de l'acció o de la tasca en situacions cooperatives mitjançant pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup.</p> <p>- Resolució de reptes i projectes motors amb originalitat i riquesa creativa de manera individual i en grup.</p> <p>- Valoració del treball personal durant el procés i del resultat final en la consecució del repte.</p> <p>- Utilització de materials alternatius en jocs i esports valorant la riquesa motriu de la pràctica fisicoesportiva.</p> <p>- Participació activa en tot tipus de situacions motrius</p>	<p>SA 3: Escalfament i jocs tradicionals - 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>- Aportacions dels jocs i danses populars a l'herència cultural pròpia i d'altres cultures.</p> <p>- Pràctica de jocs i danses tradicionals d'arreu del món valorant l'herència cultural pròpia i d'altres cultures.</p> <p>SA 4: Korfball/ Bàsquet</p>	<p>SA 5: Expressió/ Teatralització - Ús de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos.</p> <p>- Ús de tècniques d'imitació i gestualització per expressar emocions, missatges i situacions quotidianes.</p> <p>- Valoració i pràctica de les activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa.</p> <p>- Creació i representació de composicions individuals i col·lectives amb i sense base musical.</p> <p>- Influència social de les activitats motrius culturals i artístiques en la societat actual: aspectes positius i negatius.</p> <p>SA 6: Hoquei/ Pichi - Desenvolupament progressiu d'habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) en</p>

<p>culturals i artístiques valorant-les com a fenòmens socials per a integrar-les com a recursos expressius del cos i del moviment i fomentant la creativitat.</p> <p>Competència 4 - Practicar i planificar activitats físiques a l'entorn per a la ocupació i gaudi del temps de lleure, de manera sostenible segura, contribuint a la seva conservació i millora.</p> <p>Competència 5 - Aplicar de manera autònoma habilitats socials en la pràctica d'activitats físiques i esportives per al foment de la convivència i cohesió social</p>	<p>lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègies.</p> <p>3.1 Expressar emocions, sentiments i missatges mitjançant diferents tècniques d'expressió corporal.</p> <p>3.2 Representar composicions individuals</p> <p>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 i jocs populars i tradicionals de diferents territoris valorant la seva influència cultural i social.</p> <p>4.1 Realitzar activitat física en el medi natural i urbà minimitzant l'empremta ecològica.</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>5.1 Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats</p>	<p>- Adopció progressiva d'hàbits higiènics i saludables (hores de son, pràctica regular d'activitat física..) que assegurin la qualitat de vida.</p> <p>- Anàlisi dels efectes que poden suposar els comportaments i hàbits saludables i no saludables en la salut.</p> <p>- Valoració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar.</p> <p>- Identificació de les característiques que ha de tenir la roba, el calçat i el material esportiu per a la bona pràctica d'activitat física.</p> <p>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.</p> <p>- Actuacions bàsiques dels primers auxilis, tècnica PAS (protegir, ajudar, socorrer), protocol 112 i suport vital bàsic (SVB) en accidents durant la pràctica d'activitats físiques.</p> <p>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.</p> <p>Resolució de problemes en situacions motrius</p> <p>Esquema corporal - Desenvolupament de les capacitats perceptivomotrius per a la millora de la resposta motriu en diferents situacions motrius i esportives.</p> <p>- Utilització conscient del cos mostrant control i domini corporal en les manifestacions fisicoesportives que es realitzen.</p>	<p>essent capaç d'assumir diferents rols.</p> <p>-Desenvolupament progressiu d'habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) en situacions motrius col·lectives.</p> <p>- Adopció d'habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motrius diversos.</p> <p>- Interiorització de l'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.</p> <p>SA 2: Ultimate / Handbol</p> <p>- Consolidació de les diferents habilitats motrius bàsiques associades a l'activitat motriu.</p> <p>- Execució d'habilitats tècniques associades a diferents esports individuals, d'adversari i col·lectius en joc reduït.</p> <p>- Posada en pràctica de les habilitats tàctiques comunes dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït.</p> <p>- Assimilació dels principis bàsics de la fase ofensiva i defensiva dels esports d'equip en situacions de joc reduït.</p>	<p>- Consolidació de les diferents habilitats motrius bàsiques associades a l'activitat motriu.</p> <p>- Execució d'habilitats tècniques associades a diferents esports individuals, d'adversari i col·lectius en joc reduït.</p> <p>- Posada en pràctica de les habilitats tàctiques comunes dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït.</p> <p>- Assimilació dels principis bàsics de la fase ofensiva i defensiva dels esports d'equip en situacions de joc reduït.</p> <p>- Planificació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en jocs o esports d'equip.</p> <p>- 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.</p> <p>-Desenvolupament progressiu d'habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) en situacions motrius col·lectives.</p>	<p>situacions motrius col·lectives.</p> <p>- Adopció d'habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motrius diversos.</p> <p>- Interiorització de l'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.</p> <p>-Consolidació de les diferents habilitats motrius bàsiques associades a l'activitat motriu.</p> <p>- Execució d'habilitats tècniques associades a diferents esports individuals, d'adversari i col·lectius en joc reduït.</p> <p>- Posada en pràctica de les habilitats tàctiques comunes dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït.</p> <p>- Assimilació dels principis bàsics de la fase ofensiva i defensiva dels esports d'equip en situacions de joc reduït.</p> <p>- Planificació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en jocs o esports d'equip.</p> <p>- 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.</p>
--	--	---	---	--	--

	<p>fsiques i esportives valorant el joc per davant del resultat.</p> <p>5.2 Identificar emocions en la pràctica d'activitat física i esportiva.</p> <p>5.3 Mostrar actituds de respecte i escolta envers els altres independentment del seu nivell d'habilitat.</p> <p>5.4 Identificar estereotips i actuacions discriminatòries en situacions de pràctica esportiva.</p>	<p>Habilitats motrius bàsiques i específiques (tècnica, tàctica i estratègia) per a la resolució de situacions motrius</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Resolució de reptes i projectes motors</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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 fisicoesportius. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
--	---	---	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none">- 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. <p>Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives.</p> <p>Jocs i danses populars</p> <ul style="list-style-type: none">- 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. <p>Expressió i comunicació corporal</p> <ul style="list-style-type: none">- 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. <p>Interacció amb l'entorn en el temps de lleure</p> <p>Consum i conservació responsable dels recursos materials i d'espai</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>- Autoconstrucció de materials alternatius i complementaris per a la pràctica d'activitat física i esports.</p> <p>- Pràctica d'activitat física en el medi natural tenint cura i conservant l'espai de pràctica.</p> <p>Normes i mesures de seguretat</p> <p>- Realització de desplaçaments i activitats respectant les normes vials.</p> <p>- Realització d'activitats en el medi natural respectant les normes de seguretat i les mesures de prevenció d'accidents.</p> <p>- Ús d'eines, equipament i tècniques adequades durant la pràctica d'activitat física al medi natural.</p> <p>Espais per a la pràctica esportiva en l'entorn proper</p> <p>- Aprofitament d'espais i recursos urbans (parkour, skate...) i naturals (orientació, plogging, activitats aquàtiques...) per realitzar activitats físiques.</p> <p>- Valoració de les possibilitats que ofereixen les activitats en el medi natural i l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure.</p> <p>Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius</p> <p>Gestió personal i emocional</p> <p>- Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.</p> <p>- 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</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>situacions de contacte...) en contextos físicoesportius.</p> <p>Habilitats socials i valors</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Activitat física, gènere i discriminació</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 			
--	--	---	--	--	--

Criteris de qualificació	
---------------------------------	--