

NIVELL: 1r BATX. – MATÈRIA: EDUCACIÓ FÍSICA

Competències	Criteris d'Avaluació	Sabers	Concreció dels sabers en vers les S.A.S. (Situacions d'aprenentatge)		
			1r trimestre S.A.S 1 i 2	2n trimestre S.A.S 3 i 4	3r trimestre S.A.S 5 i 6
<p>COMPETÈNCIA 1: Autogestionar la condició física per a l'adopció d'un estil de vida actiu i saludable.</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>	<p>- Vida activa i saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Activitat física saludable - 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. Prevenció i planificació de mesures de seguretat en la pràctica d'activitat física. ● Hàbits saludables - Anàlisi i reflexió de dietes equilibrades segons les característiques físiques i personals amb una mirada saludable. - Planificació de tècniques i activitats específiques de relaxació, respiració i de prevenció i millora de la postura corporal. - Conscienciació dels efectes negatius que poden tenir alguns hàbits individuals i socials i pràctiques d'activitat física en la salut individual i col·lectiva. ● Recursos digitals al servei de la pràctica esportiva - Ús d'aplicacions i recursos digitals per a la gestió de la pràctica d'activitat física. 	<p>Sabers Competència 1:</p> <p>- 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. Prevenció i planificació de mesures de seguretat en la pràctica d'activitat física.</p> <p>- Anàlisi i reflexió de dietes equilibrades segons les característiques físiques i personals amb una mirada saludable.</p> <p>- Planificació de tècniques i activitats específiques de relaxació, respiració i de prevenció i millora de la postura corporal.</p> <p>- Conscienciació dels efectes negatius que poden tenir alguns hàbits individuals i socials i</p>	<p>Sabers Competència 2:</p> <p>- Perfeccionament de les habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques dels esports individuals, d'adversari, d'oposició o col·lectius.</p> <p>- Resolució de situacions motrius variades amb domini corporal en jocs i esports.</p> <p>Sabers Competència 3:</p> <p>- Planificació i gestió efectiva en l'organització d'activitats físicoesportives en diferents medis i entorns.</p> <p>- Assumpció de rols de dinamització i organització (coordinador/a, director/a, responsable de grup, etc.) en activitats, jornades i esdeveniments.</p> <p>- Disseny de les activitats físicoesportives atenent als elements necessaris: objectius, medi, seguretat, temps, espais, col·lectiu al qual va dirigit, material, etc.</p> <p>- Utilització òptima de materials, equipaments i espais segons les especificacions tècniques i per a la seva conservació i millora.</p>	<p>Sabers Competència 2:</p> <p>- Pràctica de diferents modalitats esportives, esports alternatius, esports adaptats i esports al medi natural.</p> <p>Sabers Competència 3:</p> <p>- Creació de composicions individuals i col·lectives d'expressió corporal per comunicar històries, idees, sentiments, etc.</p> <p>- Incorporació crítica d'elements socialment i culturalment rellevants a les representacions i les creacions pròpies.</p> <p>Sabers Competència 4:</p> <p>- Gestió i regulació assertiva d'emocions i habilitats personals en situacions motrius: resiliència, superació, gestió de l'èxit, del fracàs, etc.</p> <p>- 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</p>

<p>COMPETÈNCIA 2:</p> <p>Resoldre situacions motrius diverses amb control i domini corporal per a la superació de reptes.</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>	<p>Resolució de situacions motrius.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Habilitats motrius <p>- Perfeccionament de les habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques dels esports individuals, d'adversari, d'oposició o col·lectius.</p> <p>- Pràctica de diferents modalitats esportives, esports alternatius, esports adaptats i esports al medi natural.</p> <p>- Resolució de situacions motrius variades amb domini corporal en jocs i esports.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Expressió i comunicació corporal - Utilització eficient i precisa d'elements i tècniques d'expressió corporal en representacions i dramatitzacions. 	<p>pràctiques d'activitat física en la salut individual i col·lectiva.</p> <p>Sabers Competència 4:</p> <p>- Gestió i regulació assertiva d'emocions i habilitats personals en situacions motrius: resiliència, superació, gestió de l'èxit, del fracàs, etc.</p> <p>- 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.</p> <p>Reconeixement i actitud proactiva respecte a conductes o situacions contràries a la convivència.</p> <p>- Adaptació de les activitats i les normes fomentant l'equitat i la igualtat de gènere en la pràctica físicoesportiva.</p>		<p>respecte a les diferències en les activitats amb grup.</p> <p>Reconeixement i actitud proactiva respecte a conductes o situacions contràries a la convivència.</p> <p>- Adaptació de les activitats i les normes fomentant l'equitat i la igualtat de gènere en la pràctica físicoesportiva.</p>
<p>COMPETÈNCIA 3:</p> <p>Organitzar activitats físicoesportives per a l'ocupació i el gaudi del temps de lleure activament</p>	<p>3.1 Escenificar produccions artísticexpressives utilitzant diferents tècniques d'expressió corporal.</p> <p>3.2 Crear composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical.</p> <p>3.3 Elaborar composicions artístiques integrant tècniques de circ.</p>	<p>- Pràctica d'activitats ritmicomusicals amb intencionalitat estètica i expressiva. Organització i creació d'activitats, produccions i esdeveniments.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Gestió d'activitats físicoesportives - Planificació i gestió efectiva en l'organització d'activitats físicoesportives en diferents medis i entorns. - Assumpció de rols de dinamització i organització (coordinador/a, director/a, responsable de grup, etc.) en activitats, jornades i esdeveniments. - Disseny de les activitats físicoesportives atenent als elements necessaris: objectius, 			

<p>COMPETÈNCIA 4:</p> <p>Aplicar actituds, valors i habilitats socials de forma proactiva en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència.</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 discriminadoris i de violència en la pràctica fisicoesportiva.</p>	<p>medi, seguretat, temps, espais, col·lectiu al qual va dirigit, material, etc. - Utilització òptima de materials, equipaments i espais segons les especificacions tècniques i per a la seva conservació i millora.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Creació de composicions d'expressió corporal - Creació de composicions individuals i col·lectives d'expressió corporal per comunicar històries, idees, sentiments, etc. - Incorporació crítica d'elements socialment i culturalment rellevants a les representacions i les creacions pròpies. ● Sortides professionals i ús del temps de lleure - Valoració de les activitats fisicoesportives i expressives com una manera d'ocupar el temps de lleure. - Identificació de les professions vinculades a l'activitat física, la salut i les arts escèniques com a possibles sortides laborals. <p>-Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Gestió personal i emocional - Gestió i regulació assertiva d'emocions i habilitats personals en situacions motrius: resiliència, superació, gestió de l'èxit, del fracàs, etc. ● Habilitats socials i valors - Aplicació d'estratègies i habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) que 			
--	--	---	--	--	--

		<p>fomentin la integració, la participació, la cooperació i el respecte a les diferències en les activitats amb grup.</p> <ul style="list-style-type: none">● Activitat física, gènere i discriminació - Reconeixement i actitud proactiva respecte a conductes o situacions contràries a la convivència. <p>- Adaptació de les activitats i les normes fomentant l'equitat i la igualtat de gènere en la pràctica físicoesportiva.</p>			
--	--	---	--	--	--

 criteris de qualificació	
----------------------------------	--