

NIVELL: 3r ESO – MATÈRIA: EDUCACIÓ FÍSICA

Competències específiques	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>C.E. 1: 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.</p>	<p>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. 1.4 Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i tècniques de primers auxilis. 1.5 Aplicar els recursos digitals en la planificació de l'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.</p>	<p>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. 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.</p>	<p>Sabers C.E. 1: 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. 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... Sabers C.E. 5: - Desenvolupament de la consciència, la regulació i l'autonomia emocionals com a capacitat de reconèixer, gestionar i autoregular les emocions (superació,</p>	<p>Sabers C.E. 2: - 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. - Participació equilibrada en el grup de treball durant el procés de resolució de reptes i/o projectes motors.</p>	<p>Sabers C.E. 4: 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. - 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.</p>
<p>C.E. 2: Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la</p>	<p>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.</p>	<p>- 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.</p>			

<p>resolució de situacions motrius.</p> <p>C.E. 3: Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.</p>	<p>2.3 Organitzar esdeveniments o competicions esportives gestionant tots els aspectes essencials per a un funcionament adequat.</p> <hr/> <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> <hr/> <p>4.1 Realitzar activitat física en el medi</p>	<p>- Posada en pràctica de les habilitats tècniques, tàctiques, estratègiques dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït i real.</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, col·lectius i adaptats respectant el reglament bàsic, les normes i les persones implicades en el joc.</p> <p>- Pràctica d'esports inclosos en el programa dels Jocs Paralímpics i altres modalitats d'esport adaptat emfatitzant-ne els valors.</p> <p>- Participació equilibrada en el grup de treball durant el procés de resolució de reptes i/o projectes motors.</p> <p>- Resolució eficient de tasques de certa complexitat en situacions motrius individuals i/o en grup.</p> <p>- Valoració del treball personal durant el procés i del resultat final en la consecució del repte.</p> <p>- Organització de competicions esportives utilitzant diferents tipologies i modalitats de competicions.</p> <hr/> <p>Expressió i comunicació corporal</p> <p>- Ús i adaptació personal de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos.</p> <p>- Pràctica i creació d'activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa.</p> <p>- Representació i creació d'espectacles i esdeveniments de caràcter artísticexpressiu.</p> <p>- Dramatització de situacions diverses utilitzant tècniques d'expressió i comunicació corporal.</p> <p>- Aplicació de les tècniques de circ amb i sense material (acrobàcies, equilibris, malabars, clown...) en espectacles i representacions.</p>	<p>perseverança, estrès, autocontrol en les situacions de contacte...) en contextos físicoesportius.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Habilitats socials i valors <p>- Aplicació d'habilitats socials que fomentin la convivència i la cohesió social en tot tipus de situacions.</p> <p>- Comunicació assertiva, respecte als altres i col·laboració i cooperació responsable i activa en contextos motrius diversos.</p> <p>- Interiorització dels valors educatius de l'esport en el creixement personal.</p>	<p>- Resolució eficient de tasques de certa complexitat en situacions motrius individuals i/o en grup.</p> <p>- Valoració del treball personal durant el procés i del resultat final en la consecució del repte.</p> <p>- Organització de competicions esportives utilitzant diferents tipologies i modalitats de competicions.</p> <p>Sabers C.E. 3: Expressió i comunicació corporal</p> <p>- Ús i adaptació personal de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos.</p> <p>- Pràctica i creació d'activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa.</p> <p>- Representació i creació d'espectacles i esdeveniments de caràcter artísticexpressiu.</p> <p>- Dramatització de situacions diverses utilitzant tècniques d'expressió i comunicació corporal.</p> <p>- Aplicació de les tècniques de circ amb i sense material (acrobàcies, equilibris, malabars, clown...) en espectacles i representacions.</p>	<p>Sabers C.E. 3:</p> <p>Expressió i comunicació corporal</p> <p>- Ús i adaptació personal de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos.</p> <p>- Pràctica i creació d'activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa.</p> <p>- Representació i creació d'espectacles i esdeveniments de caràcter artísticexpressiu.</p> <p>- Dramatització de situacions diverses utilitzant tècniques d'expressió i comunicació corporal.</p> <p>- Aplicació de les tècniques de circ amb i sense material (acrobàcies, equilibris, malabars, clown...) en espectacles i representacions</p> <p>Sabers C.E. 5:</p> <p>Gestió personal i emocional</p> <p>- Organització i participació activa de gran varietat 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 situacions de contacte...) en contextos físicoesportius.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Habilitats socials i valors <p>- Aplicació d'habilitats socials que fomentin la convivència i la cohesió social en tot tipus de situacions.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>C.E. 4: Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi dels temps de lleure.</p>	<p>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.</p>	<p>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 físicoesportiva. ● 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. - 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.</p>			<p>- 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. - 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.</p>
<p>C.E. 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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>			

		<ul style="list-style-type: none"> - 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. 			
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Criteris de qualificació	<p>Els criteris de qualificació de l'àmbit d'educació física de 4t d'ESO estan basats ens els nivells d'assoliment competencial definits al currículum ordinari de la LOMLOE. S'ha acordat definir el nivell 1 d'assoliment competencial com el nivell elemental de 3r d'ESO.</p> <p>Els percentatges variaran en funció de les activitats d'aprenentatge relacionades amb cada competència específica que es treballi i la situació d'aprenentatge en concret.</p>
---------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------