

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
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. 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	1.1 Executar activitats i exercicis orientats a l'adquisició d'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. 1.3 Incorporar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral. 1.4 Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i mesures bàsiques de primers auxilis. 1.5 Utilitzar recursos i aplicacions digitals per a la pràctica d'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables. 2.1 Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc reduït.	Vida activa i saludable Activitat física saludable - Identificació dels aspectes importants per ala planificació de l'activitat física: parts d'un 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.	SA 1: Reptes cooperatius - 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.	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)... - Planificació de seqüències senzilles d'activitat física adaptades a la pròpia realitat i objectius personals. - Aportacions dels jocs i danses populars a l'herència cultural pròpia i d'altres cultures. - Pràctica de jocs i danses tradicionals d'arreu del	SA 5: Expressió/ Teatralització - 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. SA 6: Hoquei/ Pichi - Desenvolupament progressiu d'habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) en

de la vida diària. Competència 3 - Prendre part en activitats motrius culturals i artístiques valorant-les com a	2.2 Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant	- Adopció progressiva d'hàbits higiènics i saludables (hores de son, pràctica regular d'activitat física..) que assegurin la qualitat de vida.	- Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.	món valorant l'herència cultural pròpia i d'altres cultures. SA 4: Korfball/ Bàsquet	situacions motrius col·lectives.
---	--	---	---	--	-------------------------------------

fenòmens socials per a integrar-les com a recursos expressius del cos i del moviment i fomentant la creativitat. 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. 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	habilitats tècniques, tàctiques i estratègies. 3.1 Expressar emocions, sentiments i missatges mitjançant 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. 3.3 Prendre part en danses i jocs populars i tradicionals de diferents territoris valorant la seva influència cultural i social. 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.	- 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, socorrer), 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 fisicoesportives que es realitzen. Habilitats motrius bàsiques i	-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. SA 2: Ultimate / Handbol - 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. -Desenvolupament progressiu d'habilitats socials (escolta activa,	- 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	- 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. -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
---	---	---	---	--	--

	5.1 Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats	específiques (tècnica, tàctica i estratègia) per a la resolució de situacions motrius	fase ofensiva i defensiva dels esports d'equip en situacions de joc reduït.	diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) en situacions motrius col·lectives. - Adopció d'habilitats personals i socials que	sense contacte i col·lectius respectant el reglament bàsic, les normes i les persones implicades en el joc.
--	---	--	---	--	---

	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.	- 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.	- 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 físicoesportius.	permetin col·laborar i cooperar en contextos motrius diversos. - Interiorització de l'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.	
--	--	---	--	---	--

- 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.			
--	--	---	--	--	--

Criteris de qualificació	Els criteris de qualificació de l'àmbit d'educació física de 1r d'ESO estan basats en els nivells d'assoliment competencial definits al currículum ordinari de la LOMLOE. Les qualificacions s'obtindran específicament a través de: - Activitats d'avaluació orientades a mostrar un producte final del qual s'ha après en aquella situació d'aprenentatge (coreografies, representacions, reportatge (vídeo), diaris d'aprenentatge, realització d'un torneig amb tots els components que l'integren, creació de jocs, escalfaments, entrenaments, etc..) - Avaluació continuada a través de l'observació i recolliment d'evidències. 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. Les qualificacions s'obtindran específicament a través de:
---------------------------------	--

- Activitats d'avaluació orientades a mostrar un producte final del qual s'ha après en aquella situació d'aprenentatge (coreografies, representacions, reportatge (vídeo), diaris d'aprenentatge, realització d'un torneig amb tots els components que l'integren, creació de jocs, escalfaments, entrenaments, etc..)
- Avaluació continuada a través de l'observació i recolliment d'evidències.

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.

Per assolir el trimestre cal com a mínim obtenir una qualificació d'AS. Per obtenir aquest AS cal aconseguir que les activitats d'avaluació o productes finals assoleixin un aprovat i segons la ponderació d'aquests s'obtindrà el resultat.

Els trimestres no superats es recuperaran superant el trimestre posterior i obtindran una qualificació màxima d'AS. Superar el 3er Trimestre no recupera el 1er.

La nota final ordinària s'obtindrà de la mitjana dels 3 trimestres.

El professor pot proposar o no una activitat de recuperació puntual per superar algun trimestre, tot i que tenint en compte el caràcter eminentment pràctic i de participació de l'assignatura no està obligat a fer-ho.