

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
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.	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.	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.	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,	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.	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 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.
C.E. 2: Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.	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. 2.3 Organitzar esdeveniments o	- 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.			

C.E. 3: Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement. C.E. 4: Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a	competicions esportives gestionant tots els aspectes essencials per a un funcionament adequat. 3.1 Escenificar produccions artísticexpressives utilitzant diferents tècniques d'expressió corporal. 3.2 Crear composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical. 3.3 Elaborar composicions artístiques integrant tècniques de circ. 4.1 Realitzar activitat física en el medi natural i urbà desenvolupant actuacions per	- 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. - 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. Expressió i comunicació corporal - Ús i adaptació personal de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos. - Pràctica i creació d'activitats rítmicomusicals 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. 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.	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.	- 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. Sabers C.E. 3: Expressió i comunicació corporal - Ús i adaptació personal de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos. - Pràctica i creació d'activitats rítmicomusicals 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.	Sabers C.E. 3: Expressió i comunicació corporal - Ús i adaptació personal de tècniques d'expressió i comunicació en diferents contextos. - Pràctica i creació d'activitats rítmicomusicals 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 Sabers C.E. 5: 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.
--	---	--	--	---	---

l'ocupació i gaudi dels temps de lleure. 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.	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. 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.	- 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. 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. - 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.			- 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.
--	---	---	--	--	---

--	--	--	--	--	--

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