

Competència específica	Sabers				Criteris d'avaluació					
	Sabers	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO	
	<b>Activitat física saludable</b>									
	- 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)...	X	X	X		1.2 Identificar els elements d'un pla de treball de la condició física a través de la pràctica motriu.	1.1 Executar activitats i exercicis orientats a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable.			
	- Planificació de seqüències senzilles d'activitat física adaptades a la pròpia realitat i objectius personals.		X	X			1.2 Identificar els elements d'un pla de treball de la condició física a través de la pràctica motriu.			
	- Desenvolupament i manteniment de la condició física i de la pràctica habitual d'activitat física com una font de salut.	X	X			1.1 Executar activitats i exercicis orientats a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable.	1.3 Incorporar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral.			
	- 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.			X	X			1.1 Planificar la pràctica d'activitat física orientada a un estil de vida actiu i saludable.	1.1 Planificar la pràctica d'activitat física orientada a un estil de vida actiu i saludable.	
	- Autoregulació i millora en el desenvolupament de la condició física: qualitats físiques, característiques, efectes i mètodes d'entrenament.			X	X			1.2 Dissenyar un pla de treball de la condició física en relació amb la salut d'acord a les necessitats individuals.	1.2 Dissenyar un pla de treball de la condició física en relació amb la salut d'acord a les necessitats individuals.	
	<b>Hàbits saludables</b>									
	- Importància del valor nutricional dels aliments per mantenir una alimentació i una hidratació saludables.	X				1.3 Incorporar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral.				
	- 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.		X				1.3 Incorporar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral.			

Competència específica	Sabers				Criteris d'avaluació				
	Sabers	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO
1. Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social.	- Adopció progressiva d'hàbits higiènics i saludables (hores de son, pràctica regular d'activitat física..) que assegurin la qualitat de vida.	X							
	- 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.		X				1.3 Incorporar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral.		
	-Identificació de les característiques que ha de tenir la roba, el calçat i el material esportiu per a la bona pràctica d'activitat física.	X							
	Anàlisi crític del valor nutricional dels aliments i de la publicitat d'aquests, essent conscient dels aliments saludables i dels que no ho són, adaptant-hi els hàbits alimentaris.				X				1.3 Aplicar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral de la salut.
	Utilització autònoma de tècniques de millora de la postura corporal, la respiració i la relaxació aconseguint el benestar físic i mental.				X		1.3 Aplicar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral de la salut.	1.2 Dissenyar un pla de treball de la condició física en relació amb la salut d'acord a les necessitats individuals.	
	Valoració i ús d'hàbits higiènics i conductes saludables (hores de son, pràctica regular d'activitat física) que assegurin la qualitat de vida.			X					
	- Conscienciació del risc i de les conseqüències que poden suposar algunes pràctiques, comportaments i hàbits poc saludables (drogues, alcohol, suplementes, dopatge).								
	- Valoració i integració de l'activitat física com a font de gaudi, d'alliberació de tensions i benestar. - Reconeixement de les actituds i comportaments que les malalties associades a trastorns alimentaris —complex d'Adonis (vigorexia), anorèxia, bulímia— poden comportar i conscienciació del risc que poden suposar per a la salut.				X				1.3 Aplicar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral de la salut.

Competència específica	Sabers				Criteris d'avaluació				
	Sabers	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO
	- Apreciació de situacions que poden comportar risc en la pràctica d'activitat física: mesures de seguretat i possibles lesions.	X	X				1.4 Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i mesures bàsiques de primers auxilis.		
	- Actuacions bàsiques dels primers auxilis, tècnica PAS (protegir, ajudar, socórrer), protocol 112 i suport vital bàsic (SVB) en accidents durant la pràctica d'activitats físiques.	X	X				1.4 Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i mesures bàsiques de primers auxilis.		
	- Aplicació de protocols, mesures de seguretat i prevenció de lesions en la pràctica d'activitat física.					1.4 Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i mesures bàsiques de primers auxilis.		1.4 Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i tècniques de primers auxilis.	
	- 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...				X				1.4 Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i tècniques de primers auxilis.
	<b>Recursos digitals al servei de la pràctica esportiva</b>								
	- Reconeixement dels recursos i aplicacions digitals com una eina útil per a la pràctica d'activitat física.		X			1.5 Utilitzar recursos i aplicacions digitals per a la pràctica d'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.	1.5 Utilitzar recursos i aplicacions digitals per a la pràctica d'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.		
	- Utilització d'eines, recursos i aplicacions digitals per a la gestió de la pràctica d'activitat física.				X			1.5 Aplicar els recursos digitals en la planificació de l'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.	1.5 Aplicar els recursos digitals en la planificació de l'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.
<b>Esquema corporal</b>									
- Desenvolupament de les capacitats perceptivomotrius per a la millora de la resposta motriu en diferents situacions motrius i esportives.	X								
- Utilització conscient del cos mostrant control i domini corporal en les manifestacions fisicoesportives que es realitzen.		X				2.2 Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.			

Competència específica	Sabers				Criteris d'avaluació				
	Sabers	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO
	- Ús de les capacitats perceptivomotrius en la resolució eficient de tasques individuals de certa complexitat.				X				2.1 Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc real.
	- Utilització conscient del cos mostrant control i domini corporal en les manifestacions físicoesportives que es realitzen.				X				2.1 Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc real.
	<b>Habilitats motius bàsiques específiques (tècnica-tàctica) per a la resolució de situacions motius</b>								
	- Consolidació de les diferents habilitats motrius bàsiques associades a l'activitat motriu.	X	X				2.1 Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc reduït.		
	- Execució d'habilitats tècniques associades a diferents esports individuals, d'adversari i col·lectius en joc reduït.	X	X			2.1 Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc reduït.	2.1 Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc reduït.		
	- Posada en pràctica de les habilitats tàctiques comunes dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït.	X	X				2.2 Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.		
	- Assimilació dels principis bàsics de la fase ofensiva i defensiva dels esports d'equip en situacions de joc reduït.	X	X				2.2 Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.		
	- Planificació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en jocs o esports d'equip		X				2.2 Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.		
	- 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.	X	X				2.2 Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.		

Competència específica	Sabers				Criteris d'avaluació				
	Sabers	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO
2. Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.	- Identificació i correcció d'errors freqüents en l'execució de diferents habilitats tècniques d'esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït o joc real.								
	- Aprofundiment en l'execució de diferents habilitats tècniques d'esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït i joc real.				X			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.
	-Resolució eficaç de situacions d'atac i/o defensa en situacions de joc reduït o joc real en els esports d'equip.				X	2.2 Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.			2.2 Resoldre situacions motrius variades de jocs o esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.
	-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.				X				2.3 Organitzar esdeveniments o competicions esportives gestionant tots els aspectes essencials per a un funcionament adequat
	- Pràctica d'esports inclosos en el programa dels Jocs Paralímpics i altres modalitats d'esport adaptat emfatitzant-ne els valors.								
	- Introducció a diferents esports alternatius com una manera d'entendre la pràctica esportiva més enllà dels esports mediàtics.								
	<b>Resolució de reptes i projectes motors</b>								
	- Realització de l'acció o de la tasca en situacions cooperatives mitjançant pautes grupals per optimitzar els recursos motrius del grup.	X	X					2.1 Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc reduït.	
- Resolució de reptes i projectes motors amb originalitat i riquesa creativa de manera individual i en grup.	X	X					2.2 Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.		

Competència específica	Sabers				Criteris d'avaluació				
	Sabers	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO
	- Valoració del treball personal durant el procés i del resultat final en la consecució del repte.	X	X				<b>2.1 Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc reduït.</b>		
	- Utilització de materials alternatius en jocs i esports valorant la riquesa motriu de la pràctica físicoesportiva.	X							
	- Esforç per completar reptes individuals i en grup adaptant la pròpia condició física als requeriments de les diferents propostes plantejades.								
	- Participació equilibrada en el grup de treball durant el procés de resolució de reptes i/o projectes motors.				X				5.3 Utilitzar habilitats socials en la resolució de conflictes fomentant la convivència i la cohesió social.
	- Creació de reptes i projectes motors amb possibles solucions d'acord a les capacitats, les habilitats i els recursos individuals i/o del grup.				X				5.1 Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat.
	- Resolució eficient de tasques de certa complexitat en situacions motrius individuals i/o en grup.							2.2 Resoldre situacions motrius variades de jocs o esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.	
	- Organització de competicions esportives utilitzant diferents tipologies i modalitats de competicions.							2.3 Organitzar esdeveniments o competicions esportives gestionant tots els aspectes essencials per a un funcionament adequat	
<b>Jocs i danses populars</b>									
Aportacions dels jocs i danses populars a l'herència cultural pròpia i d'altres cultures		X					3.2 Representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical utilitzant el cos com a eina d'expressió i comunicació.		
- Pràctica de jocs i danses tradicionals d'arreu del món valorant l'herència cultural pròpia i d'altres cultures	X					3.3 Prendre part en danses i jocs populars i tradicionals de diferents territoris valorant la seva influència cultural i social.	3.1 Expressar emocions, sentiments i missatges mitjançant diferents tècniques d'expressió corporal.		
<b>Expressió i comunicació corporal</b>									



Competència específica	Sabers				Criteris d'avaluació				
	Sabers	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO
4. Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.	- Cura i conservació del medi natural i urbà durant la pràctica d'activitat física.				X				4.1 Realitzar activitat física en el medi natural i urbà desenvolupant actuacions per a la seva conservació.
	- Manteniment i reparació de material esportiu per a la pràctica fisicoesportiva.				X				4.3 Gestionar la pròpia activitat física aprofitant les possibilitats del medi natural i urbà.
	<b>Normes i mesures de seguretat</b>								
	- Realització de desplaçaments i activitats respectant les normes vials	X	X			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.		
	- Realització d'activitats en el medi natural respectant les normes de seguretat i les mesures de prevenció d'accidents.	X	X				4.2 Aplicar les normes de seguretat, l'equipament, eines i tècniques adequades de les activitats físiques en el medi natural i urbà.		
	- Ús d'eines, equipament i tècniques adequades durant la pràctica d'activitat física al medi natural.		X				4.2 Aplicar les normes de seguretat, l'equipament, eines i tècniques adequades de les activitats físiques en el medi natural i urbà.		
	- Aplicació de normes i mesures col·lectives de prevenció i seguretat per a la realització d'activitats en el medi natural i urbà.				X				4.2 Organitzar activitats fisicoesportives en el medi natural i urbà aplicant normes de seguretat i utilitzant l'equipament, eines i tècniques adequades.
	- Gestió del risc propi i del de les altres persones en la realització d'activitats en el medi natural.								
	<b>Espais per a la pràctica esportiva en l'entorn proper</b>								
	- Aprofitament d'espais i recursos urbans (parkour, skate...) i naturals (orientació, plogging, activitats aquàtiques...) per realitzar activitats físiques.	X				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.			



Competència específica	Sabers				Criteris d'avaluació				
	Sabers	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO
	- Valoració de les possibilitats que ofereixen les activitats en el medi natural i l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure.	X	X				4.1 Realitzar activitat física en el medi natural i urbà minimitzant l'empremta ecològica.		
	- Ús d'espais urbans per realitzar activitat física per millorar la condició física (crossfit, gimnasos urbans, circuits de calistènia, entre altres).				X				4.3 Gestionar la pròpia activitat física aprofitant les possibilitats del medi natural i urbà.
	- Disseny i organització d'activitats físiques en el medi natural i urbà.							4.2 Organitzar activitats físicoesportives en el medi natural i urbà aplicant normes de seguretat i utilitzant l'equipament, eines i tècniques adequades.	
	- Utilització de les possibilitats que ens ofereix l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure.				X			4.1 Realitzar activitat física en el medi natural i urbà desenvolupant actuacions per a la seva conservació.	4.3 Gestionar la pròpia activitat física aprofitant les possibilitats del medi natural i urbà.
<b>Gestió personal i emocional</b>									
- Participació activa en tot tipus de situacions motrius essent capaç d'assumir diferents rols.	X	X					5.2 Identificar emocions en la pràctica d'activitat física i esportiva.		
- 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.	X	X					5.3 Mostrar actituds de respecte i escolta envers els altres independentment del seu nivell d'habilitat.		
Organització i participació activa de gran varietat de participació motrius essent capaç d'assumir diferents rols				X					5.2 Aplicar estratègies per a l'autoregulació emocional durant la pràctica d'activitat física i esportiva.
<b>Habilitats socials i valors</b>									
- 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.		X					5.1 Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat.		



Competència específica	Sabers				Criteris d'avaluació				
	Sabers	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO
	Influència social, cultural i econòmica de l'esport en la societat actual: aspectes positius i negatius				X				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.