

## **criteris d'avaluació de tercer d'ESO**

1. Planificar i posar en marxa un escalfament general, reconeixent els principals efectes que comporta.
2. Relacionar les activitats físiques amb els efectes que produeixen en els diferents aparells i sistemes del cos humà.
3. Autoregular el nivell individual de condició física per millorar la salut, participant en les activitats que es proposen i identificant quina és la qualitat física susceptible de millora.
4. Reconèixer la intensitat del treball realitzat a partir de la freqüència cardíaca.
5. Reconèixer la importància d'una alimentació equilibrada i de les adaptacions necessàries segons l'activitat física que es desenvolupa.
6. Utilitzar les tècniques de respiració i mètodes de relaxació com a mitjà per reduir desequilibris i minimitzar les tensions produïdes en la vida quotidiana.
7. Prendre consciència de la condició física individual i mostrar predisposició per millorar-la.
8. Aplicar correctament els principals elements tècnics d'un esport individual.
9. Resoldre situacions de joc en un esport col·lectiu, aplicant coneixements tècnics i tàctics.
10. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, acceptant el resultat obtingut.
11. Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual.
12. Posar en pràctica activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequats.
13. Planificar de forma autònoma activitats en el medi natural.
14. Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.
15. Crear i posar en pràctica seqüències de moviments, individualment i col·lectiva
16. Participar de forma constructiva en la creació i realització de coreografies amb suport musical.
17. Mostrar desinhibició en la realització de les activitats d'expressió corporal.