



1.CRITERIS D'AVALUACIÓ CURRICULARS

1.1. Competències i criteris d'avaluació i Situacions d'aprenentatge

Competències específiques	Criteris d'avaluació	SA
Competència específica 1 Autogestionar la condició física per l'adopció d'un estil de vida actiu i Saludable.	1.1. Elaborar un pla de treball personalitzat pel manteniment o millora de la salut.	SA 1: Condició física
	1.2. Consolidar els hàbits saludables valorant els beneficis que suposen al llarg de la seva vida.	SA 1: Condició física
	1.3. Utilitzar els protocols d'actuació dels primers auxilis i de prevenció de lesions.ç	SA 2: La nutrició i els hàbits saludables
	1.4. Aplicar recursos digitals per la monitorització de l'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.	SA 1: Condició física
Competència específica 2 Resoldre situacions motrius diverses amb control i domini corporal per a la superació de reptes.	2.1. Resoldre situacions en diferents modalitats esportives i medis aplicats habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.	SA 3: Esports col·lectius. Som un equip! SA 4: Aprenentatge servei
	2.2. Aplicar els elements i tècniques d'expressió corporal adequats a cada composició.	SA 5: Creem una coreografia grupal
Competència específica 3 Organitzar activitats físicoesportives per a l'ocupació i el gaudi del temps de lleure activament.	3.1. Gestionar activitats, sessions o jornades esportives desenvolupant funcions d'organització i dinamització.	SA 6: Cursa d'orientació. Ens movem per l'entorn SA 4: Aprenentatge servei
	3.2. Crear produccions d'expressió corporal incorporant elements de crítica social.	SA 5: Creem una coreografia



		grup
	3.3. Organitzar activitats físiques en el medi natural i urbà aplicant normes de seguretat i de conservació del medi ambient. ⁹⁹⁹⁹	SA 6: Cursa d'orientació. Ens movem per l'entorn SA 4: Aprenentatge servei
	3.4. Valorar les sortides professionals associades a l'activitat física i l'esport.	SA 6: Cursa d'orientació. Ens movem per l'entorn SA 2: La nutrició i els hàbits saludables
Competència específica 4 Aplicar actituds, valors i habilitats socials de forma proactiva en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència.	4.1. Cooperar en diferents situacions motrius mostrant maduresa en la Gestió emocional i personal en l'assumpció dels diferents rols.	SA 3: Esports col·lectius. Som un equip! SA 1: Condició física
	4.2. Resoldre conflictes mitjançant l'aplicació d'habilitats socials i valors davant situacions discriminatòries i de violència en la pràctica físicoesportiva.	SA 3: Esports col·lectius. Som un equip! SA 4: Aprenentatge servei

1.2. Instruments d'avaluació i qualificació

SA	instruments	percentatge
SA 1: Condició física	- Tasques al moodle - Llibreta de registre de les activitats pràctiques a l'aula - Autoavaluació alumnat	35% 50% 15%
SA 2: La nutrició i els hàbits saludables	- Tasques al moodle - Llibreta de registre de les activitats pràctiques a l'aula - Autoavaluació alumnat	35% 50% 15%
SA 3: Esports col·lectius. Som un equip!	- Llibreta de registre de les activitats pràctiques a l'aula - Tasques pràctiques - Coavaluació dels companys - Autoavaluació	30% 40% 25% 15%



Generalitat de Catalunya

SA 4: Aprenentatge servei	- Activitats Moodle - Producte final (rúbrica)	45% 55%
SA 5: Creem una coreografia grupal	- Llibreta de registre de la pràctica diària - Rúbrica de la coreografia (pràctica + edició digital) - Autoavaluació	25% 35% + 25% 15%
SA 6: Cursa d'orientació. Ens movem per l'entorn	- Diari de seguiment de les tasques - Activitats pràctiques realització de l'activitat - Tasques moodle	40% 30% 30%

1.2. Nota trimestral

La nota trimestral s'obté amb el grau d'assoliment de les competències de cada situació d'aprenentatge

Cada situació d'aprenentatge fa referència a una o més competències, que s'avaluen mitjançant les diferents activitats.

La nota final s'obté amb la mitjana de les SA del trimestre.

1.3. Percentatge de les competències

Les competències específiques de la matèria tenen el mateix pes (25%) en el càlcul de la nota de final de curs

La nota trimestral es calcula amb la mitjana de les competències treballades durant el trimestre.

2. NORMATIVA I CRITERIS D'AVUACIÓ PROPIS D'EDUCACIÓ FÍSICA

2.1. Normativa roba i equipació

- Cal realitzar les sessions d'educació física amb roba esportiva, còmode i adequada.
- No es permet portar arracades, penjolls i qualsevol altre complement de grans dimensions o que es consideri que pot ser un perill per a un mateix o per a la resta del grup. El cabell caldrà portar-lo recollit.
- Es podrà utilitzar el telèfon mòbil per l'ús d'aplicacions expressament per la realització de la tasca
- Es podrà utilitzar auriculars per escoltar música durant l'execució de la tasca amb el consentiment del docent



2.2. Normativa assistència, participació i incidències

- L'assistència a classe és obligatòria i un requisit per aprovar la matèria.
- Cal una participació activa durant les sessions.
- Es valora la puntualitat a l'inici de les sessions.
- Les faltes de respecte cap al material, professors i/o companys/es no es toleren i amb 3 faltes de respecte no s'assoleix el trimestre
- Les faltes de material (4) sense justificar comporten el no assoliment del trimestre
- Les faltes d'assistència (4) sense justificar comporten el no assoliment del trimestre
- La participació és obligatòria a les sessions d'EF. En cas que no es pugui per problemes de salut cal aportar un justificant mèdic
- Les lesions o situacions excepcionals que comportin la impossibilitat de realitzar la pràctica d'EF es valoraran individualment i l'alumnat haurà de realitzar les tasques complementàries que digui el docent.
- En cas de causar un desperfecte l'alumnat es farà responsable de reparar el dany.
- En cas de detectar un desperfecte en alguna de les instal·lacions o el material cal avisar al docent d'educació física.
- En cas d'acumular 3 incidències no es podrà participar en les sortides i excursions d'EF.

2.3. Recuperacions trimestrals i de la matèria

- En cas de no assolir un trimestre, aquest es recuperarà durant el següent trimestre.
- En cas de suspendre dos trimestres, no es podrà assolir la matèria.
- No es realitzaran activitats de recuperació a final de curs ja que l'avaluació és contínua i eminentment basada en la pràctica i l'activitat de l'alumnat.
- Per recuperar la matèria en cas que aquesta hagi quedat com a No assolida durant el primer de batxillerat caldrà realitzar un treball durant el primer trimestre del curs següent. Aquest treball no serà en cap cas escrit ni basat en la teoria, sinó que haurà d'incorporar una vessant pràctica relacionada amb l'esport, l'activitat física. El docent serà l'encarregat de proposar un tema que es pot consensuar amb l'alumnat o no, i que servirà al docent per determinar l'assoliment de les competències específiques de la matèria.

Ponderació per criteris d'avaluació

Educació Física (1r Batxillerat)

1. Examen de Condició Física (proves físiques) – 40%

- Realitzat un cop cada trimestre.
- Inclou resistència, força, flexibilitat, velocitat o altres proves pròpies del currículum.
- Té el pes més elevat, ja que avalua la millora, el rendiment i l'esforç personal.

2. Part participativa pràctica a classe – 25%

- Assistència activa i actitud durant les sessions.
- Implicació en jocs, activitats i situacions motrius.
- Treball cooperatiu i respecte per les normes i companys.

3. Llibreta d'Educació Física (apartat teòric) – 10%

- Qualitat i completitud dels apunts.
- Ordre, síntesi i comprensió dels continguts teòrics treballats.
- Presentació acurada i constància en el seguiment de la matèria.

4. Repte digital o escrit – 15%

- Pot ser un treball en format vídeo, infografia, presentació o document escrit.
- Avalua competència digital, capacitat d'anàlisi i aplicació dels continguts.

5. Gestió d'una sessió d'Educació Física – 10%

- L'alumnat planifica i dirigeix una classe d'EF.
- Ha de seguir els criteris marcats per la professora (objectius, organització, seguretat, i dinamització).
- S'avaluen la capacitat de lideratge, la comunicació, la gestió del grup i l'adequació de les activitats proposades.

Resum de ponderació

Criteri	Pes (%)
Examen trimestral de Condició Física	40%
Part pràctica participativa	25%
Llibreta d'EF (teoria)	10%
Repte digital o escrit	15%
Gestió d'una sessió d'EF	10%

