

Educació Física

1. Criteris de qualificació

A més dels criteris generals, referits amb anterioritat, el departament d'Educació Física estableix la distribució percentual de les competències específiques a la nota final:

Nº	COMPETÈNCIA	%
COMPETÈNCIA 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.	20%
COMPETÈNCIA 2	Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.	20%
COMPETÈNCIA 3	Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.	5%
COMPETÈNCIA 4	Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.	5%
COMPETÈNCIA 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.	50%

2. Metodologia i aspectes importants de la matèria

Les sessions d'Educació Física estan agrupades en blocs de dues hores seguides i setmanals. Es combinen dos blocs de treball on l'eina principal és el joc.

El principal eix de treball són el treball dels valors de l'esport : l'actitud de l'alumne envers els companys, les normes, material, etc que justifica el percentatge que atorguem a la competència nº 5

3. Enllaç curricular de la matèria

1r ESO		
COMPETÈNCIA ESPECÍFICA	CRITERIS AVALUACIÓ	INSTRUMENTS AVALUACIÓ
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.	1.1 Executar activitats i exercicis orientats a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable.	Recull anecdotari diari. Proves físiques.
	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.	
	1.5 Utilitzar recursos i aplicacions digitals per a la pràctica d'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.	
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 reduït.	Recull anecdotari diari. Activitats avaluatives amb rúbriques.
	2.2 Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.	
Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.	3.1 Expressar emocions, sentiments i missatges mitjançant diferents tècniques d'expressió corporal.	Recull anecdotari diari. Activitats d'avaluació.
	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.	
Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.	4.a Utilitzar les possibilitats que ofereix l'entorn per a la practica activitat física i l'ocupació del temps de lleure de forma activa de forma segura.	Recull anecdotari diari.
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.	5.1 Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat.	Recull anecdotari diari.
	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.	

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA	CRITERIS AVALUACIÓ	INSTRUMENTS AVALUACIÓ
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.	1.1 Executar activitats i exercicis orientats a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable.	Recull anecdotari diari. Proves físiques.
	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.	
	1.5 Utilitzar recursos i aplicacions digitals per a la pràctica d'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.	
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 reduït.	Recull anecdotari diari. Activitats avaluatives amb rúbriques.
	2.2 Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.	
Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.	3.1 Expressar emocions, sentiments i missatges mitjançant diferents tècniques d'expressió corporal.	Recull anecdotari diari. Activitats d'avaluació.
	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.	

Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.	4.a Utilitzar les possibilitats que ofereix l'entorn per a la practica activitat física i l'ocupació del temps de lleure de forma activa de forma segura.	Recull anecdotari diari.
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.	5.1 Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat.	Recull anecdotari diari.
	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.	

3r ESO		
COMPETÈNCIA ESPECÍFICA	CRITERIS AVALUACIÓ	INSTRUMENTS AVALUACIÓ
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.	1.1 Planificar la pràctica d'activitat física orientada a un estil de vida actiu i saludable.	Recull anecdotari diari. Proves físiques.
	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.	
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.	Recull anecdotari diari. Activitats avaluatives amb rúbriques.
	2.2 Resoldre situacions motrius variades de jocs o esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.	
	2.3 Organitzar esdeveniments o competicions esportives gestionant tots els aspectes essencials per a un funcionament adequat.	
Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.	3.1 Escenificar produccions artisticoexpressives utilitzant diferents tècniques d'expressió corporal.	Recull anecdotari diari.

	3.2 Crear composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical.	Activitats d'avaluació.
	3.3 Elaborar composicions artístiques integrant tècniques de circ.	
Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.	4.b Gestionar i organitzar la pròpia activitat física aprofitant les possibilitats del medi natural i urbà tot respectant la seva conservació.	Recull anecdotari diari.
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.	5.1 Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat.	Recull anecdotari diari.
	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.	

4t ESO		
COMPETÈNCIA ESPECÍFICA	CRITERIS AVALUACIÓ	INSTRUMENTS AVALUACIÓ
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.	1.1 Planificar la pràctica d'activitat física orientada a un estil de vida actiu i saludable.	Recull anecdotari diari. Proves físiques.
	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.	
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.	Recull anecdotari diari. Activitats avaluatives amb rúbriques.
	2.2 Resoldre situacions motrius variades de jocs o esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.	
	2.3 Organitzar esdeveniments o competicions esportives gestionant tots els aspectes essencials per a un funcionament adequat.	
Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.	3.1 Escenificar produccions artisticoexpressives utilitzant diferents tècniques d'expressió corporal.	Recull anecdotari diari.

	3.2 Crear composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical.	Activitats d'avaluació.
	3.3 Elaborar composicions artístiques integrant tècniques de circ.	
Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.	4.b Gestionar i organitzar la pròpia activitat física aprofitant les possibilitats del medi natural i urbà tot respectant la seva conservació.	Recull anecdotari diari.
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.	5.1 Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat.	Recull anecdotari diari.
	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.	