

## 1r ESO

QUÈ TREBALLAM?	COM?	CRITERIS D'AVALUACIÓ	%
PART PRÀCTICA	La part pràctica d'EF consisteix en realitzar diferents tasques relacionades amb les capacitats físiques bàsiques i habilitats motrius. Tot això mitjançant jocs, esports individuals, col·lectius i d'expressió corporal.	1.1. Establir i organitzar seqüències senzilles d'activitat física orientada al concepte integral de salut i a l'estil de vida actiu, a partir d'una valoració del nivell inicial i respectant la pròpia realitat i identitat corporal.	30%
		1.3. Adoptar de manera responsable i amb progressiva autonomia mesures generals per a la prevenció de lesions abans, durant i després de la pràctica d'activitat física, aprenent a reconèixer situacions de risc per tal d'actuar preventivament.	
		2.1. Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, establint mecanismes per reconduir els processos de treball, incloent estratègies d'autoavaluació i coavaluació tant del procés com del resultat.	
		2.2. Interpretar i actuar correctament en contextos motrius variats, aplicant principis bàsics de presa de decisió en situacions lúdiques, jocs modificats i activitats esportives a partir de l'anticipació, adequant-se a les demandes motrius, a l'actuació del company i de l'oponent (si n'hi hagués) i a la lògica interna en contextos reals o simulats d'actuació, reflexionant sobre les solucions i els resultats obtinguts.	
		4.1. Gestionar la participació en jocs motors i altres manifestacions artístiques i expressives vinculades tant a la cultura pròpia com a d'altres, afavorint la seva conservació i valorant els seus orígens, evolució i influència en les societats contemporànies.	
		4.3. Participar activament en la creació i representació de composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical, utilitzant intencionadament i amb progressiva autonomia el cos com a eina d'expressió i comunicació a través de diverses tècniques expressives.	
PART TEÒRICA	A la part teòrica de la matèria, es pretén que l'alumnat adquireixi els coneixements dels continguts teòrics relacionats amb l'EF.	1.6. Explorar diferents recursos i aplicacions digitals reconeixent el seu potencial, així com els riscos per al seu ús en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.	20%
		4.2. Analitzar objectivament les diferents activitats i modalitats esportives segons les seves característiques i requeriments, evitant els possibles estereotips de gènere o capacitat, o els comportaments sexistes vinculats a aquestes manifestacions.	
PART ACTITUDINAL	Es pretén aportar als alumnes els valors relacionats amb l'esport i l'activitat física: treball en equip, adquirir hàbits	1.2. Començar a incorporar amb progressiva autonomia processos d'activació corporal, dosificació de l'esforç, alimentació saludable, educació postural, relaxació i higiene durant la pràctica d'activitats motrius, interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable.	40%

	saludables i d'higiene i respectar l'entorn i el material.	<p>1.5. Analitzar i valorar la incidència que unes certes pràctiques i comportaments tenen en la nostra salut i en la convivència, valorant el seu impacte i evitant activament la seva reproducció.</p> <p>3.1. Practicar una gran varietat d'activitats motrius, valorant les implicacions ètiques de les actituds antiesportives, evitant la competitivitat desmesurada i actuant amb esportivitat en assumir els rols de públic, participant o altres.</p> <p>3.2. Cooperar o col·laborar en la pràctica de diferents produccions motrius per tal d'aconseguir l'assoliment individual i grupal, participant en la presa de decisions i assumint diferents rols assignats i responsabilitats.</p> <p>3.3. Fer ús amb progressiva autonomia d'habilitats socials, diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat, ja sigui de gènere, afectivosexual, d'origen nacional, cultural, socioeconòmica o de competència motriu, mostrant una actitud crítica i un compromís actiu enfront dels estereotips, les actuacions discriminatòries i qualsevol mena de violència, fent respectar el propi cos i el dels altres.</p>	
EXTRAESCOLARS	A EF, es realitzen sortides a la natura, amb l'objectiu de conèixer l'oferiment d'activitats físiques que ens proporciona l'entorn on ens trobem.	<p>5.1. Participar en activitats físicoesportives en entorns naturals, terrestres o aquàtics, gaudint de l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que aquestes puguin produir i sent conscients de la seva petjada ecològica.</p> <p>5.2. Practicar activitats físicoesportives en el medi natural i urbà, aplicant normes de seguretat individuals i col·lectives.</p>	10%