

EDUCACIÓ FÍSICA 3r i 4t EP

Competències específiques	Criteris d'avaluació	3r EP	4t EP
1. Adoptar un estil de vida actiu i saludable, practicant regularment activitats físiques, lúdiques i esportives, adoptant comportaments que potenciïn la salut física, emocional i social, així com mesures de responsabilitat individual i col·lectiva durant la pràctica motriu, per interioritzar i integrar hàbits d'activitat física sistemàtica que contribueixin al benestar	1.1. Reconèixer l'activitat física com a alternativa d'oci saludable, identificant desplaçaments actius i sostenibles i coneixent els efectes beneficiosos a nivell físic i mental que té l'adopció d'un estil de vida actiu.	8%	8%
	1.2. Aplicar mesures d'educació postural, alimentació saludable, higiene corporal i preparació de la pràctica motriu, assumint responsabilitats i generant hàbits i rutines en situacions quotidianes.	7%	7%
	1.3. Prendre mesures de precaució i prevenció de lesions en relació amb la conservació i el manteniment del material en el marc de diferents pràctiques fisicoesportives, coneixent protocols bàsics d'actuació davant accidents que es puguin produir en aquest context.		7%
	1.4. Reconèixer la pròpia imatge corporal i la dels altres, acceptant i respectant les diferències individuals que puguin existir, superant i rebutjant les conductes discriminatòries que es puguin produir en contextos de pràctica motriu.	8%	8%
2. Adaptar els elements propis de l'esquema corporal, les capacitats físiques, perceptives i motrius, i coordinatives, així com les habilitats i destreses motrius, tot aplicant processos de percepció, decisió i execució adequats a la lògica interna i als objectius de diferents situacions, per donar resposta a les demandes de projectes motors i de pràctiques motrius amb diferents finalitats en contextos de la vida diària.	2.1. Dur a terme projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu emprant estratègies de monitoratge i seguiment que permetin analitzar els resultats obtinguts.		4%
	2.2. Adoptar decisions en situacions lúdiques, jocs i activitats esportives, ajustant-se a les demandes derivades dels objectius motors, de les característiques del grup i de la lògica interna de situacions individuals, de cooperació, d'oposició i de col·laboració-oposició, en	8%	8%

	contextos simulats d'actuació.		
	2.3. Emprar els components qualitius i quantitius de la motricitat de manera eficient i creativa en diferents contextos i situacions motrius, adquirint un progressiu control i domini corporal sobre ells.	7%	7%
3. Desenvolupar processos d'autoregulació i interacció en el marc de la pràctica motriu, amb actitud empàtica i inclusiva, fent ús d'habilitats socials i actituds de cooperació, respecte, treball en equip i esportivitat, amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat dels participants, per contribuir a la convivència i al compromís ètic en els diferents espais en els quals es participa	3.1. Mostrar una disposició positiva cap a la pràctica física i cap a l'esforç, controlant la impulsivitat i les emocions negatives que sorgeixen en contextos d'activitat motriu.	8%	8%
	3.2. Respectar les normes consensuades a classe, així com les regles de joc i actuar des dels paràmetres de l'esportivitat i el joc net, valorant l'aportació dels participants.	8%	8%
	3.3. Desenvolupar habilitats socials d'acolliment, inclusió, ajuda i cooperació en participar en pràctiques motrius variades, resolent els conflictes individuals i col·lectius de manera dialògica i justa, mostrant un compromís actiu enfront dels estereotips, de les actuacions discriminatòries i qualsevol tipus de violència.	8%	8%
4. Reconèixer i practicar diferents manifestacions lúdiques, fisicoesportives i artisticoexpressives pròpies de la cultura motriu, valorant la seva influència i les seves aportacions tradicional i contemporània, per integrar-les en les situacions motrius que s'utilitzen regularment en la vida quotidianaestètiques i creatives a la cultura.	4.1. Participar activament en jocs motors i altres manifestacions artisticoexpressives amb arrelament en la cultura pròpia, tradicional o actual, així com uns altres procedents de diverses cultures, contextualitzant el seu origen, la seva aparició i la seva transmissió al llarg del temps i valorant la seva importància, repercussió i influència en les societats passades i presents.	8%	8%

	4.2. Assumir una visió oberta de l'esport a partir del coneixement de diferents lligues femenines, masculines o mixtes, acostant-se a l'esport federat i identificant comportaments contraris a la convivència independentment del context en el qual tinguin lloc.		7%
	4.3. Reproduir diferents combinacions de moviments o coreografies individuals i grupals que incorporin pràctiques comunicatives que transmetin sentiments, emocions o idees a través del cos, emprant els diferents recursos expressius i rítmics de la corporalitat.	8%	8%
5. Valorar diferents medis naturals i urbans com a contextos de pràctica motriu, interactuant-hi i comprenent la importància de la seva conservació des d'un enfocament sostenible, adoptant mesures de responsabilitat individual durant la pràctica de jocs i activitats físiquesportives, per realitzar una pràctica eficient i respectuosa amb l'entorn i participar en la seva cura i millora	5.1. Desenvolupar una pràctica motriu segura en contextos naturals i urbans de caràcter terrestre o aquàtic, adequant les accions a l'anàlisi de cada situació i aplicant mesures de conservació ambiental.	4%	4%