

EDUCACIÓ FÍSICA 5è i 6è EP			
Competències específiques	Criteris d'avaluació	5è EP	6è 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 els efectes beneficiosos a nivell físic i mental de l'activitat física com a pas previ a la seva integració en la vida diària.	7%	7%
	1.2. Integrar els processos d'activació corporal, dosificació de l'esforç, relaxació i higiene en la pràctica d'activitats motrius, interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable.	7%	7%
	1.3. Adoptar mesures de seguretat abans, durant i després de la pràctica d'activitat física, reconeixent els contextos de risc i actuant amb precaució davant ells.	6%	6%
	1.4. Identificar i tractar conductes vinculades a l'àmbit corporal, l'activitat física i l'esport, que resulten perjudicials per a la salut o afecten negativament la convivència, adoptant postures de rebuig a la violència, la discriminació i als estereotips de gènere, i evitant activament la seva reproducció.		7%
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. Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, definint metes, seqüenciant accions, introduint si cal canvis durant el procés i generant produccions motrius de qualitat, valorant el grau d'ajust al procés seguit i al resultat obtingut.	7%	7%

	2.2. Aplicar principis bàsics de presa de decisions en situacions lúdiques, jocs modificats i activitats esportives a partir de l'anticipació, ajustant-los a les demandes derivades dels objectius motors i a la lògica interna de situacions individuals, de cooperació, d'oposició i de col·laboració-oposició, en contextos reals o simulats d'actuació, reflexionant sobre les solucions obtingudes.	7%	7%
	2.3. Adquirir un progressiu control i domini corporal, emprant els components qualitatius i quantitius de la motricitat de manera eficient i creativa, i fent front a les demandes de resolució de problemes en situacions motrius transferibles al seu espai vivencial.	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. Participar en activitats motrius, des de l'autoregulació de la seva actuació, amb predisposició, esforç, perseverança i mentalitat de creixement, controlant la impulsivitat, gestionant les emocions i expressant-les de manera assertiva.	7%	7%
	3.2. Respectar les normes consensuades, així com les regles de joc, i actuar des dels paràmetres de l'esportivitat i el joc net, reconeixent les actuacions de companys i rivals.		8%
	3.3. Conviure mostrant, en el context de les pràctiques motrius, habilitats socials, diàleg en la resolució de conflictes i respecte a la diversitat, ja sigui de gènere, afectiva, sexual, d'origen nacional, social, econòmica o de competència motriu, i mostrant una actitud crítica i un compromís actiu enfront dels estereotips, les actuacions discriminatòries i la violència, fent especial incís en el foment de la igualtat de gènere.	7%	7%

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, reconeixent i transmetent el seu valor cultural i el seu potencial com a espai generador d'interaccions constructives entre persones amb orígens diferents i entenent els avantatges de la seva conservació.	8%	8%
	4.2. Valorar l'esport com a fenomen cultural, analitzant els estereotips de gènere o capacitat i els comportaments sexistes que a vegades succeeixen en el seu context, rebutjant-los i adoptant actituds que evitin la seva reproducció en el futur	7%	7%
	4.3. Reproduir i crear composicions amb o sense suport musical, i comunicar diferents sensacions, emocions i idees, de manera estètica i creativa, des de l'ús dels recursos rítmics i expressius de la motricitat.	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 fisicoesportives, per realitzar una pràctica eficient i respectuosa amb l'entorn i participar en la seva cura i millora	5.1. Adaptar les accions motrius a la incertesa pròpia del medi natural i urbà en contextos terrestres o aquàtics de manera eficient i segura, valorant les seves possibilitats per a la pràctica d'activitat física i actuant des d'una perspectiva ecosostenible de l'entorn i comunitària	7%	7%