

# CRITERIS D'AVALUACIÓ EDUCACIÓ FÍSICA

## CICLE MITJÀ

(Basat en el document CM del Departament d'Ensenyament)

### Dimensió activitat física

#### Consciència i control del cos

- Utilitzar les principals parts del cos per la pràctica de l'activitat física.
- Realitzar diferents postures corporals adequades a les diferents necessitats motrius.

#### Lateralitat

- Realitzar segment corporal dominant i no dominant.

#### Habilitats motrius bàsiques

- Desenvolupar diferents maneig d'objectes.
- Realitzar llançaments, empenyes, transports... de diferents objectes.
- Desenvolupar totes les habilitats motrius bàsiques en situació de joc (equilibri, salts, desplaçaments, girs i llançaments).
- Utilitzar les capacitats bàsiques davant un esport.

#### Cooperació i respecte

- Ser capaç de resoldre conflictes davant una activitat física.
- Col·laborar en treballs cooperatius.
- Respectar les normes d'educació física.
- Respectar els companys/es.

### Dimensió Hàbits saludables

#### Hàbits d'higiene, posturals, corporals i alimentaris saludables

- Realitzar activitats d'escalfament i relaxació.
- Tenir cura dels espais i materials.
- Hidratar-se de manera gradual.
- Identificar els hàbits d'higiene, de descans i d'exercici físic que afavoreixen una vida saludable.
- Conèixer les repercussions dels hàbits incorrectes sobre la salut.

#### Mesures bàsiques de seguretat

- Prendre mesures de seguretat en relació amb un mateix.
- Prendre mesures de seguretat en relació als altres.

- Prendre mesures de seguretat en relació amb els materials i espais.

## **Dimensió Expressió i comunicació corporal**

### **Control i consciència corporal**

- Reconèixer les diferents postures del cos adequant a cada exercici.
- Expressar emocions mitjançant el cos.
- Comunicar accions mitjançant la cara i el cos

### **Elements i tècniques de l'expressió**

- Realitzar danses populars, modernes o tradicionals.
- Realitzar petites coreografies.
- Conèixer l'acroesport.

## **Dimensió Joc motor i temps de lleure**

### **Resolució de situacions motrius**

- Resoldre tota situació motriu dependent de l'entorn.
- Utilitzar les habilitats bàsiques d'esport en situacions variades de joc.
- Descobrir les estratègies del joc relacionades amb la cooperació i l'oposició.
- Ser capaç d'arribar a acords davant el joc col·lectiu.

### **Joc motor**

- Mostrar actitud positiva davant jocs cooperatius.
- Apreciar el joc col·lectiu com un aprenentatge individual.
- Reconèixer els codis i conductes de joc net.

### **Esforç i superació**

- Reconèixer el seu esforç i el del col·lectiu.
- Apreciar la voluntat de superació individual i col·lectiva.

