

CRITERIS D'AVALUACIÓ EDUCACIÓ FÍSICA

(Basat en el document CS 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.
- Adquirir control motriu i corporal previ a l'acció.

Lateralitat

- Realitzar segment corporal dominant i no dominant.
- Desenvolupar conductes actives per estimular la condició física ajustant cada segment corporal.

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).
- Reconèixer 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.
- Disposar a participar en totes les activitats, acceptant l'existència de diferents nivells d'habilitats.
- Valorar individual i col·lectivament el treball des del punt de vista motriu.

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.
- Portar samarreta de recanvi després de l'activitat física.
- 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.
- Reconèixer les pulsacions abans i durant esforç.

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.
- Saber prendre mesures de prevenció de lesions en l'activitat física, tot valorant la importància d'un escalfament, dosificació de l'esforç i la recuperació.

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 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 depenent 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.
- Actuar d'acord amb valors com l'esforç personal i la cooperació en els jocs mostrant-se respectuós/sa.

