

IES MOSSÈN ALCOVER. Educació Física.

2024/2025

4t d'ESO

1. CRITERIS D'AVALUACIÓ

CRITERIS D'AVALUACIÓ I QUALIFICACIÓ	
1.1. Planificar i autoregular la pràctica d'activitat física orientada al concepte integral de salut i a l'estil de vida actiu, segons les necessitats i interessos individuals i respectant la pròpia realitat i identitat corporal.	20
1.2. Incorporar de manera autònoma els processos d'activació corporal, autoregulació i 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.	5
1.3. Adoptar de manera responsable i autònoma mesures específiques per a la prevenció de lesions abans, durant i després de la pràctica d'activitat física, aprenent a reconèixer situacions de risc per actuar preventivament.	5
1.4. Actuar d'acord amb els protocols d'intervenció davant situacions d'emergència o accidents aplicant mesures específiques de primers auxilis.	5
1.5. Adoptar actituds compromeses i transformadores que rebutgin els estereotips socials associats a l'àmbit del corporal, al gènere i a la diversitat sexual, i els comportaments que posin en risc la salut, contrastant amb autonomia i independència qualsevol informació en base a criteris científics de validesa, fiabilitat i objectivitat.	5
1.6. Planificar, desenvolupar i compartir amb seguretat la pràctica física quotidiana des del maneig de recursos i aplicacions digitals vinculats a l'àmbit de l'activitat física i l'esport.	5
2.1. Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, establint mecanismes per reconduir els processos de treball i assegurar una participació equilibrada, incloent estratègies d'autoavaluació i coavaluació tant del procés com del resultat.	5
2.2. Mostrar habilitats per a l'adaptació i l'actuació davant situacions amb una elevada incertesa, aprofitant eficientment les pròpies capacitats i aplicant de manera automàtica processos de percepció, decisió i execució en contextos reals o simulats d'actuació, reflexionant sobre les solucions i	5

resultats obtinguts.	
2.3. Evidenciar control i domini corporal en emprar els components qualitatius i quantitatius de la motricitat de manera eficient i creativa, resolent problemes en tota mena de situacions motrius transferibles al seu espai vivencial amb autonomia.	5
3.1. Practicar i participar activament assumint responsabilitats en l'organització d'una gran varietat d'activitats motrius, valorant les implicacions ètiques de les pràctiques antiesportives, evitant la competitivitat desmesurada i actuant amb esportivitat en assumir els rols de públic, participant o altres.	5
3.2. Cooperar o col·laborar en la pràctica de diferents produccions motrius i projectes per aconseguir l'assoliment individual i grupal, participant amb autonomia en la presa de decisions vinculades a l'assignació de rols, la gestió del temps de pràctica i l'optimització del resultat final.	5
3.3. Relacionar-se i entendre's amb la resta de participants durant el desenvolupament de diverses pràctiques motrius amb autonomia i fent ús efectiu d'habilitats socials de diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat, ja sigui de gènere, afectiva i sexual, d'origen nacional, cultural socioeconòmica o de competència motriu, i posicionant-se activament enfront dels estereotips, les actuacions discriminatòries i qualsevol tipus de violència, fent respectar el propi cos i el dels demés.	5
4.1. Comprendre i practicar diverses modalitats relacionades amb la cultura pròpia, la tradicional o les que procedeixen d'altres llocs del món, identificant i contextualitzant la influència social de l'esport en les societats actuals, tot valorant els seus orígens, la seva evolució i les seves diferents manifestacions i interessos econòmics i polítics.	5
4.2. Adoptar actituds compromeses i conscients sobre els diferents estereotips de gènere i comportaments sexistes que es continuen produint en alguns contextos de la motricitat, identificant els factors que contribueixen al seu manteniment i ajudant a difondre referents de tots dos gèneres en l'àmbit fisicoesportiu.	5
4.3. Crear i representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical i de manera coordinada, utilitzant intencionadament i amb autonomia el cos i el moviment com a eina d'expressió i comunicació a través de tècniques expressives específiques, i ajudant a difondre i compartir aquestes pràctiques culturals entre companys i companyes o altres membres de la comunitat.	5
5.1. Participar en activitats físiques i esportives en entorns naturals terrestres o aquàtics, gaudint de l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que aquestes puguin produir, sent conscients de la	5

seva petjada ecològica i desenvolupant actuacions intencionades dirigides a la conservació i millora de les condicions dels espais en els quals es desenvolupin.	
5.2. Dissenyar i organitzar activitats físiques i esportives en el medi natural i urbà, assumint responsabilitats i aplicant normes de seguretat individuals i col·lectives.	5