	CRITERIS D'AVALUACIÓ	
	NIVELL	**ESO 3**
	MATÈRIA	**E. Física**
	CURS	**26-27**

S.A.	Criteris avaluació
1. Condició física i Salut. "com vinc de vacances"	1. Realitzar el test de potencia aeròbica màxima PAM de la Course Navette i valorar el progres de l'inici a final del curs. 2. Realitzar el test del 20 m x 6 vegades o resistència anaeròbica màxima. Es valorarà el progrés de l'inici a final de curs. 3. Valorar quantitativament a partir d'uns percentils segons l' edat.
2. Condició física i la salut: "Citius, altius i furtius"	1. Realitzar corrent un recorregut a una intensitat del 60% - 80 % de la seva Fc màxima. 10 minuts i sense parar = P++ parant una vegada P+ . Si paren no comptarà. 2. Realitzar uns circuits de FR 2 sèries de 15 repeticions i un altre de 35" de temps de treball i 25" de temps de recuperació. Es valorarà P++ aquells que fan de forma correcta les dues sèries i P+ aquells que ho fan amb certa dificultat. Si no col·laboren es posarà Col- 3. Realitzar per parelles un circuit de força utilitzant les auto/càrregues o les càrregues del company. 4. Presentar al novembre el treball en grup sobre la condició física i la salut sobre la resistència i la força resistència. 5. Realitzar i presentar per parelles alguna sessió de condició física en format digital o impresa.
3. Esports col·lectius: Bàsquet "juguem l' ACB""	1. Realitzar un recorregut d'habilitat específica del bàsquet. a. Finta sortida i sortida pas creuat. b. Bot de protecció més canvis de mà per davant del cos i cap a darrera. c. Parada en un temps i tir en suspensió o salt. 2. Realitzar la defensa home pilota a l' 1 x1 : a. Desplaçaments defensius sense creuar els peus i sense saltar, semi-flexionat. b. Puntejar el tir però sense saltar. c. Tancar el rebot. 3. Valorar el comportament tàctic en partits de 5 x 5 en funció d'aspectes com tallar i passar, crear perill, desmarcar-se i defensa activa i intensa, estar a les ajudes i tancar els rebots. 4. Presentar al novembre el treball per parelles dues sessions d' entrenament en format digital o imprés.
4 Esports	1. Realitzar un recorregut d'atletisme on hi haurà una part de tècnica

individuals: Atletisme 3 "Som olímpics"	de cursa, una segona de llançament de pes començant des de darrera(gir de roc + impuls i llançament; i una tercera de tècnica de cursa al salt de llargada + batuda. **Tres notes cursa + salt de llargada + llançament de pes** **2.** Practicar i participar a la gran majoria de proves d'atletisme realitzades a classe i valorar positivament la participació en el cros de Rubí. **3.** Presentar al febrer, març el treball en grup sobre tres sessions d' entrenament una de curses, una de salts i una de llançaments.
5. Esports col·lectius: futbol 3 "Juguem la lliga BBVA"	1. Realitzar un recorregut de conducció en ziga-zaga més tir a porteria on es tindrà en compte el la visió perifèrica i el control permanent de la pilota. Al tir es demanarà el colpeix amb el frontal del peu i que no boti abans d'entrar a porteria. 2. Posar en pràctica els conceptes tècnics i tàctics en partits de futbol i valorar aspectes en atac com: amplitud i profunditat, crear perill, mobilitat constant. I en defensa les cobertures, replegament defensiu. 3. Presentar al maig el treball en grup sobre tres sessions d' entrenament de futbol sala. Adaptat al seu nivell.
6- Balls de saló "A ballar"	1. Realitzar els tres balls de saló (pasdoble, vals Vienès i Rock And Rol) amb els moviments practicats al decurs de les classes. Es tindrà en compte: - Els passos segueixen el ritme de la música. - La quantitat i varietat de passos. - La participació, col·laboració i predisposició positiva a l'hora de fer les activitats. Mitjançant el full d'autovaloració
7- Activitats alternatives "Pilotes gegants, hoquei sala, i beisbol"	1. Respondre sobre l'autovaloració en les activitats. 2. Utilitzar el material de forma adequada al seu ús. Al full d'observació. 3. Col·laborar amb els companys i participar de forma activa a l'hora de fer les activitats i jocs. Al full d'observació.