	CRITERIS D'AVALUACIÓ	
	NIVELL	ESO 4
	MATÈRIA	E. Física
	CURS	2026-27

S.A.	Criteris avaluació
1. Condició física i Salut. "valoració del meu estat físic i"	1. Realitzar el test de potencia aeròbica màxima PAM de la Course Navette i valorar el progres de l'inici a final del curs (més 1 si hi ha millora). Posar la nota en funció del percentil de les taules. 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 (més 1 si hi ha millora). Posar la nota en funció del percentil de les taules. 3. Valorar quantitativament a partir d'uns percentils segons l' edat.
2. Condició física i la salut: "Fem preparació al fitness"	1. Realitzar corrent un recorregut a una intensitat del 60% - 80 % de la seva Fc màxima. 12 minuts i sense parar = P++ parant una vegada P+ . Si paren no comptarà. 2. Els alumnes hauran de realitzar el test de la Coursse Navette i arribar a un mínim de 4 (noies) i 5 (nois). Registrar-lo al full excel. 3. Realitzar uns circuits de FR 2 sèries de 8-10 repeticions treballant la força explosiva, i un altre de 40" de temps de treball i 20" 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- 4. Realitzar per parelles un circuit de força utilitzant les auto/càrregues o les càrregues del company. 5. Presentar al novembre el treball en grup de la condició física i la salut sobre la força resistència i el fitness. Al Teams
3. Esports col·lectius: Handbol Passada	1. Realitzar i executar de forma correcta un recorregut on faran bot d' handbol, parada punt zero, sortida i tir en salt. Important el canvi de ritme, saltar amb el peu contrari a la mà de tir i l'armat del braç de tir. 2. Defensar a l'home pilota després d'una passada frontal. Important el control d'una mà del tronc i pit del contrari i atacar amb l'altre mà el braç del llançador. L'atacant ha d'anar a fixar el defensa per tal de fer l'exercici. 3. Realitzar uns partits i valorar el comportaments tàctics i l'execució tècnica en situacions reals de pràctica. 4. Presentar al novembre el treball en grup sobre exercicis referents a la tècnica i la tàctica a l 'handbol en format de tres entrenaments de setmana (un microcicle). Es pot presentar en format digital o en full imprès.

4 Esports individuals: "Atlètics" IV	1. Els alumnes hauran de realitzar un recorregut on hi haurà una part de tècnica de cursa, una segona de llançament de pes començant des de darrera(gir de tronc + impuls i llançament; i una tercera de tècnica de cursa al salt d'alçada + batuda. **Tres notes cursa + salt d'alçada + llançament de pes (sencer)** 2. Presentar al febrer el treball en grup o parelles sobre tres sessions d' entrenament una de curses (velocitat) una de salts (salt alçada) i una de llançaments (de pes). S'ha de presentar al teams. 3. Realitzar la gran majoria de proves d'atletisme realitzades a classe i valorar positivament la participació en el cros de Rubí i/o Sant Cugat.
5. Les activitats d'orientació. "AZIMUT"	1. Realitzar un recorregut d'orientació al col·legi en grups de 3-4 i on s' hagi d'aplicar de forma pràctica les tècniques d'orientació mitjançant la brúixola i aplicacions del mòbil. Es mirarà que el full tingui els graus correctes i les distàncies correctes aplicant un factor de correcció.
6. Esports col·lectius: Juguem al "vòlei platja" voleibol	1. Realitzar l'execució de forma correcta d'autopassades de toc de dits, passades per parelles d'avantbraç i el executar el servei de seguretat o de baix al voleibol. Important la trajectòria de la pilota en un moviment parabòlic. 2. Valorar els comportaments tàctics i l'execució tècnica en situacions reals de pràctica en partit. 3. Presentar al febrer/ març el treball en grup o parelles sobre exercicis referents a la tècnica i la tàctica al voleibol en format de tres entrenaments de setmana (un microcicle setmanal). S'haurà de realitzar al teams.
7. "Ens relaxem per relacionar-nos" Tècniques de relaxació	1. Practicar i participar en diferents tècniques de relaxació com Schutz i Jacobson. Només es valora el fet de tenir prou autocontrol personal la capacitat d' inhibició.
8. Realitzem una coreografia "jo ballarí de fama"	1. Participar de forma constructiva en la creació i realització de coreografies amb suport musical. Es tindrà en compte: - La dificultat de la coreografia. - La interpretació personal. - La participació en la realització i predisposició en la construcció de les activitats.

	Es podrà presentar gravant la coreografia o fer-la en públic.
9- esports alternatius "Bàdminton"	1. Participar de forma activa en els partits i jocs de bàdminton) 2. Utilitzar el material de forma adequada al seu ús. 3. Col·laborar amb els companys. S' apuntarà al full d'observació el grau de participació i col·laboració. P+