

	CRITERIS D'AVALUACIÓ	
	NIVELL	BTX 1
	MATÈRIA	E. Física
	CURS	2024-25

S.A.	Criteris avaluació
1. Condició física i Salut. "Em trobo molt millor"	- Realitzar el test de potencia aeròbica màxima PAM de la Course Navette. I el test del 20 m x 6 vegades o resistència anaeròbica. - Posar la nota en funció del percentil de les taules. - Valorar el progrés de l'inici a final del curs (més 1 si hi ha millora).
2. Condició física i la salut: "resistència aeròbica i força resistència"	- Realitzar i presentar un microcicle d'entrenament de les capacitats físiques bàsiques i adaptat a les seves característiques personals. - Participar en la realització de circuits de força així com treballs de resistència tot aplicant els diferents sistemes d'entrenament de la condició física.
3. Esports col·lectius: "multi-esport" bàsquet, futbol, handbol i voleibol	Resoldre situacions motrius diverses i en diferents contextos, utilitzar adequadament els elements tècnics i tàctics dels diferents esports: bàsquet, handbol, voleibol i futbol. Participar de forma activa en els diferents esports col·lectius realitzats durant les classes.
4. Jocs populars. "Recerca i pràctica de jocs populars"	- Cercar informació sobre els jocs populars i presentació dels jocs a classe. - Practicar diferents jocs populars segons les capacitats físiques i aspectes socials que es puguin treballar.
5. Esports individuals: "Anem a l' Estadi Lluís Companys"	- Executar de forma correcta la tècnica de la cursa de velocitat mantenint una bona postura corporal, aixecament de genolls i moviment de braços. - Realitzar la tècnica de la cursa i la batuda al salt d'alçada amb bona freqüència i progressió, bona elevació de genolls i bona trajectòria de la cursa - Realitzar la tècnica del llançament de pes partint d'esquena al llançament i partint d'un impuls previ de la cama. Bon gir de maluc i acabar amb l' extensió del braç. - Participar en les proves d'atletisme durant tota la unitat didàctica.
6.	Presentar en treball sobre les malalties cardíoc vasculars, les

Activitat física i salut. "la meva salut actual i el meu futur"	seves causes i les recomanacions per a la nostra salut. S'haurà de fer al teams.
7. Activitats alternatives, esports alternatius i activitat d'orientació	1. Realitzar un joc de pistes als patis del col·legi tot aplicant les consignes del mapa i la brúixola per tal de trobar les solucions. 2. Practicar diferents exercicis de malabars com els plats xinesos, les pilotes de malabars i el diàbolo. 1 malabar8, 2 malabars 9 i tres malabars 10.
8. Activitat expressiu corporal "Jo actor-triu i ballarí"	1. Crear, organitzar-se i realitzar una composició expressiu corporal en grup i presentació en format digital on es tindrà en compte la interpretació personal i la grupal.