

	CRITERIS D'AVALUACIÓ	
	NIVELL	ESO 1
	MATÈRIA	EDUCACIÓ FÍSICA
	CURS	2024-25

S.A.	Criteris avaluació
1. L'exercici físic i la salut. L'escalfament	L'alumne ha de saber relacionar els fets de vida amb la relació directa del exercici físic no competitiu i millora de la salut. Saber distingir els exercicis específics de cada una de les tres parts de l'escalfament. Per tot això haurà de resoldre uns dubtes i problemes a classe.
2. El meu condicionament físic aplicat a l'atletisme i la gimnàstica. La resistència. La força. La velocitat. La flexibilitat. I l'agilitat	Saber distingir els exercicis específics de cada una de les tres parts de l'escalfament. Realitzar una cursa de 10' de forma contínua, al final preguntarem al alumne si ha pogut aguantar, si ha caminat si ha hagut d'abandonar. Executar la prova de llançament de pes a l'atletisme i valorar el grau tècnic d'execució prou bé, amb normalitat o amb dificultat. Valorar la tècnica de la cursa en quant a posició corporal (mans, tronc i cames) al córrer una cursa de velocitat. Realitzar la tombarella endavant amb moviment ampli i quantificar com: bé, regular i insuficient.
3. L'expressió corporal	Representar una obra de teatre en grup on tindrem en compte el llenguatge gestual o corporal i valorar-la com: bé, regular.
4. Els jocs en l'E.F.	Participar de forma activa en els jocs populars i tradicionals realitzats a classe. Valoració: molt P++ , normal P+ i poc P-.
5. Esports col·lectius: El bàsquet, i l'handbol, el futbol i el voleibol	Realitzar el bot de protecció, la passada de pit i el llançament a cistella amb bona tècnica d'execució. Valoració: bé, regular i insuficient. Realitzar de forma adequada la passada lateral, el bot i el llançament a l'handbol. Valoració: bé, regular i insuficient. Executar amb la tècnica adequada la passada de dits, d'avantbraç i el servei de seguretat al voleibol. Valoració: bé, regular i insuficient. Executar amb la tècnica adequada la passada de dits, d'avantbraç i el servei de seguretat al voleibol. Valoració: bé, regular i insuficient. 
6. Altres esports: el tennis i el hoquei. Els jocs alternatius	Executar de forma adequada la tècnica de tennis al cop de dreta (mà dominant) i revés (costat no dominant però mateixa mà) així com el servei. Participar activament als jocs d'hoquei i aplicar la tècnica bàsica de l'hoquei sala al control, passada i colpeix. Valoració: bé, regular i insuficient.
7. L'activitat a la natura	Gaudir i respectar la natura, a les sortides fetes durant el curs. (el llac de Navarres). A final de curs però no es podrà avaluar.