

# Críteris Avaluació 1r ESO

UD1: CONDICIÓN FÍSICA I SALUT

UD2: RELAXACIÓN I RESPIRACIÓN

UD3. BÀSQUET

UD4. ATLETISME

UD5. JOCS PREESPORTIUSJ / JOCS POPULARS I/O TRADICIONALS

UD6. ESPORT I SALUT

UD7. HANDBOL

UD8. VOLEIBOL

UD9. EXPRESSIÓN CORPORAL

UD10.BALL I RITME- COREOGRAFIES CARNAVAL

UD11. ORIENTACIÓN

UD12.KORFBALL

UD13.BÉISBOL

UD.14 ESCALADA

<b>1 ESO</b>	
1. Diferenciar les parts d'una sessió d'activitat física i l'objectiu de cadascuna.	1
2. Comprendre el significat de la condició física i de les qualitats físiques bàsiques com a qualitats de millora.	1,2, 5
3. Incrementar el nivell individual d'activitat física per millorar la salut pròpia.	1,2,3,4,5,6,7,8 9,10,11,12,13 14
4. Mostrar hàbits higiènic i posturals saludables relacionats amb l'activitat física i la vida quotidiana.	1,2,3,4,5,6,7,8 9,10,11,12,13,14
5. Aplicar les bases d'una alimentació adequada per a l'activitat física i esportiva i la vida quotidiana.	6
6. Valorar les activitats físiques i esportives com una eina de millora per a la salut individual, acceptant el nivell assolit.	1,2,3,4,5,6,7,8 9,10,11,12,13 14i
7. Identificar i adquirir els hàbits principals associats a una manera de viure saludable.	6 principalment i a totes les sessions amb la higiene

8. Practicar un esport individual tenint en compte els aspectes tècnics, acceptant el nivell assolit.	4.13,14
9. Practicar un esport d'adversari tenint en compte els aspectes tècnics, acceptant el nivell assolit.	5,13,
10. Practicar un esport col·lectiu tenint en compte l'execució tècnica i tàctica, demostrant haver comprès les fases del joc (atac i defensa) i el respecte per les normes del joc.	3,4,7,8,12
11. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, mostrant actituds d'autocontrol, respecte i acceptació de les normes.	3,4,5,7,8,12,13
12. Aprofitar les possibilitats de l'entorn proper per ocupar el temps de lleure.	1, 5,11 ,14
13. Valorar la importància de la pràctica d'activitat física saludable en el temps de lleure.	1, 2,11, 14, Colonies
14. Respectar i valorar el medi natural com a espai idoni per a la realització d'activitats físiques.	1,2, 11,14, Colonies
15. Expressar emocions i sentiments a través del cos.	2,9,10
16. Realitzar activitats amb suport musical mostrant respecte per les diferències individuals.	2,9,10
17. Organitzar l'espai propi i compartit a partir del llenguatge corporal.	9.10