

# Críteris Avaluació 4t ESO

- L'avaluació parcial de cada trimestre serà la mitjana de:
  - 10% actitud
  - 90% pràctica:30% teoria 60% pràctica (pot variar en funció de la UD)
- L'alumnat optarà a pujar 1 punt la nota per trimestre fent esport pel seu compte (mínim 10 dies abans de l'avaluació):
  - Ha de compartir el seu compte d'Strava (Sergi EF Llavaneres) i fer una de les tres opcions, adjuntant fotos de l'entrenament.
    - Caminar: 30 km amb màxim 3 sessions. Es valorarà el desnivell acumulat.
    - Correr: 15 km amb màxim 2 sessions, tots els km han de ser a menys de 6'30". Es valorarà la velocitat.
    - Bici: 50km amb màxim 2 sessions. Es valorarà el desnivell acumulat.

## Unitats didàctiques:

UD1 Escalfament, activació i prevenció de lesions: Estàs preparat?

UD2: Valors esportius i personals:Que hi ha darrere l'esport?

UD3 Entrenament: Jo em supero

UD4 Esports col·lectius i organització: Ens organitzem i competim

UD5 Coreografies i activitats rítmiques: La cultura del ritme, la segueixes?

UD6 Esports d'adversari: Smash & win

UD7 Orientació i planificació activitats: Buscant el nord

Críteris d'avaluació	UD
1. Planificar i posar en pràctica de forma autònoma escalfaments per a una activitat concreta.	1 3 4 6
2. Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut, a partir de l'aplicació de sistemes i mètodes d'entrenament.	3
3. Participar en l'elaboració d'un pla de treball per a la millora de la condició física.	3
4. Utilitzar la respiració i la relaxació com a mètodes d'alliberament de tensions.	1 2 3 5
5. Executar exercicis de condicionament físic (fitnes) amb correcció postural.	3
6. Dissenyar i portar a terme les fases d'activació i recuperació de la pràctica de l'activitat física, tenint en compte la intensitat i la dificultat de l'activitat.	1 3
7. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari.	2 4 6 7
8. Participar en l'organització i posada en pràctica de tornejos o competicions esportives.	4 6 7
9. Realitzar activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequades.	7
10. Planificar de forma autònoma activitats en el medi natural.	7

11. Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.	7
12. Controlar els riscos en les activitats físiques i esportives i assumir la responsabilitat de la pròpia seguretat.	7
13. Crear moviments basats en l'expressió d'emocions.	5
14. Actuar davant del grup realitzant composicions individuals i col·lectives.	5

Continguts curriculars	UD
Característiques de l'adaptació d'un pla de treball a les condicions personals, amb control de les càrregues i valoració de la condició física.	3
Valoració crítica de la imatge de l'esport en la societat actual.	2
Generalitats dels processos de recuperació de lesions.	1
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports individuals en situació de competició.	7
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari en situació de competició.	6
Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició.	4
Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.	2 4 6 7
Resolució de conflictes i esport.	transversal
Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure.	4 7
Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques amb finalitat de lleure.	4 7
Utilització dels elements i tècniques d'expressió i comunicació corporal en una representació i dramatització.	5
Característiques de la planificació i representació d'un muntatge coreogràfic.	5