

Educació Física

Criteris d'avaluació

S'estableixen els criteris d'avaluació (CA) de cada una de les competències específiques (CE), juntament amb uns aclariments orientatius per al seu desenvolupament.

CE 1 Adoptar un estil de vida actiu i saludable, practicant regularment activitats físiques, lúdiques i esportives, adoptant comportaments que potenciïn la salut física, emocional i social, així com mesures de responsabilitat individual i col·lectiva durant la pràctica motriu, per interioritzar i integrar hàbits d'activitat física sistemàtica que contribueixin al benestar.
--

PRIMER CICLE

CA 1.1 Identificar els desplaçaments actius com a pràctica saludable, coneixent-ne dels beneficis físics per a l'establiment d'un estil de vida actiu.	- Explorar les possibilitats de la pròpia motricitat a través del joc, aplicant mesures d'higiene corporal i d'educació postural.
CA 1.2 Explorar les possibilitats de la pròpia motricitat a través del joc, aplicant en diferents situacions quotidianes mesures bàsiques de cura de la salut personal a través de la higiene corporal i l'educació postural.	
CA 1.3 Participar en jocs d'activació i tornada a la calma reconeixent la seva utilitat per adaptar el cos a l'activitat física i evitar lesions, mantenint la calma i sabent com actuar en cas que es produeixi algun accident en contextos de pràctica motriu.	- Participar en activitats motrius reconeixent i evitant situacions de risc.
CA 1.4 Conèixer els valors positius que fomenta la pràctica motriu compartida reconeixent, experimentant i gaudint-ne dels beneficis en contextos variats i inclusius i respectant tots els participants amb independència de les seves diferències individuals.	- Conèixer i acceptar la pròpia realitat corporal i la dels altres augmentant la confiança en les pròpies possibilitats.

CE 2 Adaptar els elements propis de l'esquema corporal, les capacitats físiques, perceptives i motrius, i coordinatives, així com les habilitats i destreses motrius, tot aplicant processos de percepció, decisió i execució adequats a la lògica interna i als objectius de diferents situacions, per donar resposta a les demandes de projectes motors i de pràctiques motrius amb diferents finalitats en contextos de la vida diària.

PRIMER CICLE

CA 2.1 Reconèixer la importància d'establir metes clares a l'hora de desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, valorant-ne la consecució a partir	- Establir metes clares a l'hora de desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, valorant-ne la consecució a partir d'una anàlisi dels resultats obtinguts.
---	--

d'una anàlisi dels resultats obtinguts.	
CA 2.2 Adoptar decisions en contextos de pràctica motriu de manera ajustada segons les circumstàncies.	- Adoptar decisions en contextos de pràctica motriu de manera ajustada segons les circumstàncies.
CA 2.3 Descobrir, reconèixer i emprar els components qualitatiu i quantitatiu de la motricitat de manera lúdica i integrada en diferents situacions i contextos, millorant-ne progressivament el control i el domini corporal.	- Descobrir, reconèixer i emprar les capacitats físiques bàsiques, habilitats motrius i les capacitats perceptiu-motrius, millorant-ne progressivament el control i el domini corporal.

CE 3 Desenvolupar processos d'autoregulació i interacció en el marc de la pràctica motriu, amb actitud empàtica i inclusiva, fent ús d'habilitats socials i actituds de cooperació, respecte, treball en equip i esportivitat, amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat dels participants, per contribuir a la convivència i al compromís ètic en els diferents espais en els quals es participa.

PRIMER CICLE

CA 3.1 Identificar les emocions que es produeixen durant el joc, intentant gestionar-les i gaudint de l'activitat física.	- Identificar les emocions que es produeixen durant el joc, intentant gestionar-les i gaudint de l'activitat física.
CA 3.2 Respectar les normes consensuades, així com les regles de joc i actuar des dels paràmetres de l'esportivitat i el joc net, acceptant les característiques i nivells dels participants.	- Respectar les normes consensuades, així com les regles de joc i actuar des dels paràmetres de l'esportivitat i el joc net, acceptant les característiques i nivells dels participants.
CA 3.3 Participar en les pràctiques motrius quotidianes, començant a desenvolupar habilitats socials d'acolliment, inclusió, ajuda i cooperació, iniciant-se en la resolució de conflictes personals de manera dialògica i justa, i mostrant un compromís actiu enfront de les actuacions contràries a la convivència.	- Iniciar-se en les habilitats socials en pràctiques motrius, mostrant un compromís actiu enfront de les actuacions contràries a la convivència.

CE 4 Reconèixer i practicar diferents manifestacions lúdiques, fisicoesportives i artisticoexpressives pròpies de la cultura motriu, valorant la seva influència i les seves aportacions estètiques i creatives a la cultura tradicional i contemporània, per integrar-les en les situacions motrius que s'utilitzen regularment en la vida quotidiana.

PRIMER CICLE

CA 4.1 Participar activament en jocs i altres manifestacions artisticoexpressives de caràcter cultural pròpies de l'entorn, valorant-ne el component	- Participar activament en jocs i activitats motrius de les Illes Balears i d'altres cultures del món, valorant-ne el component ludicofestiu i gaudint-ne de la posada en pràctica.
--	---

ludicofestiu i gaudint-ne de la posada en pràctica.	
CA 4.2 Conèixer i valorar els assoliments de diferents referents de l'esport de tots dos gèneres, reconeixent l'esforç, la dedicació i els sacrificis requerits per aconseguir aquests èxits.	<ul style="list-style-type: none"> - Participar en activitats d'iniciació esportiva, identificant referents esportius de tots dos gèneres en diferents modalitats esportives.
CA 4.3 Adaptar els diferents usos comunicatius de la corporalitat i les seves manifestacions a diferents ritmes i contextos expressius.	<ul style="list-style-type: none"> - Reproduir composicions senzilles, amb suport musical o sense, emprant els recursos rítmics de la corporalitat.
	<ul style="list-style-type: none"> - Descobrir i expressar emocions bàsiques i sentiments, emprant el cos, el gest i el moviment.
	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicar sensacions, emocions i idees, emprant els recursos expressius del cos.

CE 5 Valorar diferents medis naturals i urbans com a contextos de pràctica motriu, interactuant-hi i comprenent la importància de la seva conservació des d'un enfocament sostenible, adoptant mesures de responsabilitat individual durant la pràctica de jocs i activitats físicoesportives, per realitzar una pràctica eficient i respectuosa amb l'entorn i participar de la seva cura i millora.

PRIMER CICLE

CA 5.1 Participar en activitats lúdiques i recreatives de forma segura en els entorns natural i urbà i en contextos terrestres o aquàtics, coneixent altres usos des de la motricitat i adoptant actituds de respecte, cura i conservació d'aquests entorns.	<ul style="list-style-type: none"> - Realitzar activitats físiques i d'oci saludables en entorns naturals i urbans, adequant les accions motrius per garantir-ne una pràctica segura.
	<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer altres usos dels entorns naturals i urbans des de la motricitat, adoptant actituds de respecte, cura i conservació.

Sabers bàsics

Es concreten a continuació els sabers bàsics organitzats en blocs.

A. VIDA ACTIVA I SALUDABLE			
PRIMER CICLE		1r	2n
Salut física: efectes físics beneficiosos d'un estil de vida actiu. Alimentació saludable i hidratació. Educació postural en situacions quotidianes. Cura del cos: higiene personal i el descans després de l'activitat física.	- Efectes físics beneficiosos d'un estil de vida actiu.		x
	- Alimentació saludable i hidratació. Educació postural en situacions quotidianes. Higiene personal i el descans després de l'activitat física.	x	x
	- Prevenció de lesions en les pràctiques motrius: jocs d'activació i tornada a la calma. Importància de respectar les mesures de seguretat.	x	x
Salut mental: benestar personal i en l'entorn a través de la motricitat. Autoconeixement i identificació de fortaleses i febleses en tots els àmbits (social, físic i mental).	- Benestar personal i en l'entorn a través de la motricitat.		x
	- Autoconeixement i identificació de fortaleses i febleses en tots els àmbits (social, físic i mental).		x
Salut social: l'activitat física com a pràctica social saludable. Drets dels nins en l'esport escolar. Respecte a totes les persones amb independència de les seves característiques personals.	- Respecte a totes les persones amb independència de les seves característiques personals.	x	x
	- L'activitat física com a pràctica social saludable.		x

Els sabers bàsics del bloc B «Organització i gestió de l'activitat física» del Reial Decret 157/2022, es distribueixen en la resta de blocs.

B. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS			
PRIMER CICLE		1r	2n
Preses de decisions: adequació de les accions a les capacitats i limitacions personals en situacions motrius individuals. Coordinació d'accions amb companys en situacions cooperatives. Adequació de l'acció a la ubicació de l'adversari en situacions motrius de persecució i d'interacció amb un mòbil. Selecció de la posició corporal o la distància adequades en situacions d'oposició de contacte. Selecció d'accions per mantenir la	- Mecanismes de presa de decisions: percepció, decisió i execució.	x	x
	- Planificació i autoregulació de projectes motors senzills: objectius o metes.	x	x
	- Lògica interna dels jocs: individual, col·laborativa, cooperativa, oposició i col·laboració-oposició.	x	x

possessió, recuperar el mòbil o evitar que l'atacant progressi en situacions motrius de col·laboració-oposició de persecució i d'interacció amb un mòbil.			
Capacitats perceptives i motrius en context de pràctica: integració de l'esquema corporal; consciència corporal; lateralitat i la seva projecció en l'espai; coordinació oculopèdica i oculomaneu; equilibri estàtic i dinàmic.	<ul style="list-style-type: none"> - Integració de l'esquema corporal: <ul style="list-style-type: none"> - Identificació de les parts del cos i la seva relació amb el moviment. - Presa de consciència del propi cos en relació a la tensió, relaxació i respiració. - Experimentació i discriminació de diverses possibilitats sensorials adaptant les respostes motrius. - Afirmació de la lateralitat. - Experimentació de diferents situacions d'equilibri i desequilibri. - Apreciació de les dimensions espacials (topologia, orientació) i temporals. - Percepció i experimentació de les relacions espai-temporals (velocitat, trajectòries, intercepció, etc.). 	x	x
Capacitats físiques des de l'àmbit lúdic i el joc.	<ul style="list-style-type: none"> - Capacitats físiques des de l'àmbit lúdic i el joc. 		x
Habilitats i destreses motrius bàsiques genèriques: locomotrius, no locomotrius i manipulatives.	<ul style="list-style-type: none"> - Habilitats i destreses motrius bàsiques genèriques: locomotrius, no locomotrius i manipulatives. 	x	x
Creativitat motriu: variació i adequació de l'acció motriu davant estímuls interns.	<ul style="list-style-type: none"> - Creativitat motriu: variació i adequació de l'acció motriu davant estímuls interns. 	x	x

C. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS			
PRIMER CICLE		1r	2n
Gestió emocional: estratègies d'identificació, experimentació i manifestació d'emocions, pensaments i sentiments a partir d'experiències motrius.	<ul style="list-style-type: none"> - Gestió emocional: estratègies d'identificació, experimentació i manifestació d'emocions, pensaments i sentiments a partir d'experiències motrius. 	x	x
Habilitats socials: verbalització d'emocions derivades de la interacció en contextos motrius.	<ul style="list-style-type: none"> - Valors fonamentals del joc: l'esforç personal, la relació amb els altres i l'acceptació del resultat. 	x	x
	<ul style="list-style-type: none"> - Habilitats socials: verbalització d'emocions derivades de la interacció en contextos motrius. 	x	x
Respecte de les regles de joc.	<ul style="list-style-type: none"> - Respecte de les regles de joc. 	x	x
	<ul style="list-style-type: none"> - Participació en l'elaboració de les normes de funcionament del grup. Ús correcte de materials i instal·lacions. 	x	x
Conductes que afavoreixin la convivència i la igualtat de gènere, inclusives i de	<ul style="list-style-type: none"> - Conductes que afavoreixin la convivència i la igualtat de gènere, inclusives i de respecte als altres, en situacions motrius. 	x	x

respecte als altres, en situacions motrius: estratègies d'identificació de conductes contràries a la convivència o discriminatòries.			
--	--	--	--

D. MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU			
PRIMER CICLE		1r	2n
Aportacions de la cultura motriu a l'herència cultural. Els jocs i les danses com a manifestació de la pròpia cultura.	- Els jocs i les danses com a manifestació social i cultural de les Illes Balears.	x	x
	- Coneixement i pràctica de jocs, danses i balls populars i tradicionals propis de les Illes Balears.	x	x
	- Participació en jocs motrius, sociomotrius i de caire simbòlic.	x	x
Usos comunicatius de la corporalitat: gestos, ganyotes, postures i altres.	- Usos comunicatius de la corporalitat: gestos, ganyotes, postures i altres.	x	x
Pràctica d'activitats rítmiques i musicals amb caràcter expressiu.	- Pràctica d'activitats rítmiques i musicals amb caràcter expressiu.	x	x
Esport i perspectiva de gènere: referents en l'esport de diferents gèneres.	- Esport i perspectiva de gènere: referents en l'esport de diferents gèneres.		x
	- Elecció de la pràctica física: vivències de diverses experiències corporals en diferents contextos.	x	x

E. INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN			
PRIMER CICLE		1r	2n
Normes d'ús: educació viària per a vianants. Mobilitat segura, saludable i sostenible.	- Normes d'ús: educació viària per a vianants. Mobilitat segura i sostenible. Desplaçaments actius.		x
El material i les seves possibilitats d'ús per al desenvolupament de la motricitat.	- Consum responsable: construcció de materials senzills i segurs que puguin ser utilitzats en la pràctica d'activitats físiques.		x
Realització d'activitats físiques en el medi natural i urbà.	- Pràctica d'activitats físiques en el medi natural i urbà.		x
Cura de l'entorn pròxim, dels animals i de les plantes que hi conviuen, com a servei a la comunitat, durant la pràctica segura d'activitat física en el medi natural i urbà.	- Cura de l'entorn pròxim, dels animals i de les plantes que hi conviuen, durant la pràctica d'activitat física en el medi natural i urbà.		x
	- Entitats de l'entorn que organitzen activitats físiques saludables: AFA, institucions municipals, Consell Insular, clubs i associacions esportives i de lleure del barri o localitat.		x