

**PROVES PER COMPLETAR L'ESO. IES INVESTIGADOR BLANXART**  
**ÀMBIT D'EDUCACIÓ FÍSICA**

**Elaboració d'un dossier de salut**

CONTINGUTS	CRITERIS D'AVUACIÓ	NIVELLS D'ASSOLIMENT	
		NO ASSOLIMENT	ASSOLIMENT
Creació d'un pla de manteniment de la condició física segons les pròpies necessitats.	Identificar les pròpies necessitats i elaborar i seguir un pla de treball per realitzar de manera autònoma.	No segueix les pautes marcades a les instruccions. Diari incomplet: falten fotos, aquestes no són "originals", no queda clares les pautes diàries	El format del dossier/diari està ben fet, ben maquetat i entenedor. Activitats realistes i adaptades a les necessitats i els gustos personals. Les dades són fiables.
Hàbits saludables: alimentació i descans	Identificar i valorar els propis hàbits d'alimentació i descans.	L'alumne no pren consciència de la importància de l'alimentació i el descans en el nostre dia a dia. La valoració personal és incoherent o no està feta.	L'alumne realitza una valoració satisfactòria i identifica els hàbits coma fonamentals per a la salut.
Ús de les TIC	Crear un document en format "diari personal" que s'haurà de guardar en DRIVE i compartir amb el professor.	El format digital no és l'adequat i no demostra autonomia amb l'ús de la plataforma DRIVE.	Ús satisfactori de les TIC