



MATÈRIA: Educació Física

CURS: 3r ESO

CRITERIS D'AVALUACIÓ

- Planificar i posar en marxa un escalfament general, reconeixent els principals efectes que comporta.
- Relacionar les activitats físiques amb els efectes que produeixen en els diferents aparells i sistemes del cos humà.
- Autoregular el nivell individual de condició física per millorar la salut, participant en les activitats que es proposen i identificant quina és la qualitat física susceptible de millora.
- Reconèixer la intensitat del treball realitzat a partir de la freqüència cardíaca.
- Reconèixer la importància d'una alimentació equilibrada i de les adaptacions necessàries segons l'activitat física que es desenvolupa.
- Utilitzar les tècniques de respiració i mètodes de relaxació com a mitjà per reduir desequilibris i minimitzar les tensions produïdes en la vida quotidiana.
- Prendre consciència de la condició física individual i mostrar predisposició per millorar-la
- Aplicar correctament els principals elements tècnics d'un esport individual.
- Resoldre situacions de joc en un esport col·lectiu, aplicant coneixements tècnics i tàctics.
- Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, acceptant el resultat obtingut.
- Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual.
- Posar en pràctica activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequats.
- Planificar de forma autònoma activitats en el medi natural.
- Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.
- Crear i posar en pràctica seqüències de moviments, individualment i col·lectiva
- Participar de forma constructiva en la creació i realització de coreografies amb suport musical.



- Mostrar desinhibició en la realització de les activitats d'expressió corporal.

AVALUACIÓ

Per aprovar s'ha de tenir una nota mínima de 5.

EINES I SISTEMA D'AVAUACIÓ

1. Aspectes de contingut teòric, pràctic, tècnic, tàctic i de condició física

Nota mitja dels registres obtinguts de les observacions i treballs relacionats amb els criteris d'avaluació.

Les activitats d'avaluació reflectides a les diferents unitats didàctiques son una proposta que després el professor posarà en pràctica o no. És a dir no és obligatori que totes es duguin a terme però si al menys una de les que en aquesta programació apareixen.

La valoració d'aquests registres representarà el 60% de la nota

Les sessions de classe pràctica no realitzades per baixa física o absència es valoraran amb un dossier documental de la unitat o unitats no realitzades o amb una prova teòrica. L'avaluació s'adaptarà en funció del temps d'incapacitat de l'alumne.

2. Aspectes de valors, implicació personal i responsabilitat personal.

Observacions i registres del professor sobre les normes de funcionament de les sessions. Les anotacions negatives per incompliment resten puntuació. Tres impliquen tenir 0 punts a l'apartat corresponent

- Portar la roba esportiva que indica el departament d'Educació Física: roba i calçat esportiu adient per poder fer la classe pràctica sense cap tipus d'impediment.
- Canviar-se de roba en acabar la sessió.
- Participació activa en la sessió. Els negatius tindran repercussió en la qualificació final
- Tenir cura del material esportiu i col·laborar en la recollida
- Respectar la formació de grups en les activitats

Les sessions de classe pràctica no realitzades per baixa física o absència es valoraran amb la participació de l'alumne en tasques organitzatives d'ajuda als companys o al professor. L'avaluació s'adaptarà en funció del temps d'incapacitat de l'alumne.

Aquest segon bloc es valorarà amb un 40% de la nota

Important

Assistència i participació en les sessions. En cas de malaltia o indisposició temporal s'ha de seguir la sessió segons les possibilitats físiques i portar la roba esportiva

Aspectes a tenir en compte:

- S'acorda per consens del departament que no es realitzarà la nota mitjana dels exàmens si la nota d'algun d'ells és inferior a 3.



- Per aprovar la matèria s'han d'aprovar com a mínim 2 trimestres i un d'ells ha de ser l'últim.

Aspectes de contingut teòric, pràctic, tècnic, tàctic i de condició física	60%
Aspectes de valors, implicació personal i responsabilitat personal.	40%

SISTEMA DE RECUPERACIÓ

Prova de millora

En cas de no superar l'avaluació final contínua, es farà una prova de millora dels trimestres suspesos al mes de juny.

Prova extraordinària

Si l'alumne/a no aprova la millora, per recuperar la matèria al setembre haurà de:

- realitzar els deures d'estiu (20%)
- presentar-se a la prova escrita extraordinària (80%).

Recuperació de pendents

Per recuperar la matèria d'Educació Física de cursos anteriors, l'alumne/a ha d'aprovar el primer i el segon trimestre de la matèria del curs actual. En cas contrari, haurà de presentar-se a un examen extraordinari que se celebrarà en el transcurs del tercer trimestre, al voltant del mes d'abril. Si no aprovés a l'abril hauria de presentar-se a les proves extraordinàries del mes de setembre.

NORMATIVA

Currículum ESO: Decret 187/2015 – DOGC núm. 6945

<http://xtec.gencat.cat/ca/curriculum/eso/curriculum/>