



FULL INFORMATIU EDUCACIÓ FÍSICA

1ESO

CURS 2019/20

COMPETÈNCIES BÀSIQUES ÀMBIT EDUCACIÓ FÍSICA:

Curriculum ESO: Decret 187/2015 – DOGC núm. 6945 <http://xtec.gencat.cat/ca/curriculum/eso/curriculum/>

CONTINGUTS 1 ESO				
ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE	ESPORTS	AF TEMPS LLEURE		EXPRESSIÓ
		MEDI NATURAL	OCI RECREACIÓ	
Qualitats Físiques Bàsiques	Individuals: Atletisme	Sortides	Jocs Populars	Imitació i Gest
Escalfament	Adversari			Cos i emocions
Parts d'una Sessió	Col·lectius		Noves tendències	Ritme i Coreo
Alimentació Hidratació	Valors			Balls

CRITERIS D'AVALUACIÓ

1. Diferenciar les parts d'una sessió d'activitat física i l'objectiu de cadascuna.
2. Comprendre el significat de la condició física i de les qualitats físiques bàsiques com a qualitats de millora.
3. Incrementar el nivell individual d'activitat física per millorar la salut pròpia.
4. Mostrar hàbits higiènics i posturals saludables relacionats amb l'activitat física i la vida quotidiana.
5. Aplicar les bases d'una alimentació adequada per a l'activitat física i esportiva i la vida quotidiana.
6. Valorar les activitats físiques i esportives com una eina de millora per a la salut individual, acceptant el nivell assolit.
7. Identificar i adquirir els hàbits principals associats a una manera de viure saludable.
8. Practicar un esport individual tenint en compte els aspectes tècnics, acceptant el nivell assolit.
9. Practicar un esport d'adversari tenint en compte els aspectes tècnics, acceptant el nivell assolit.
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.
11. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, mostrant actituds d'autocontrol, respecte i acceptació de les normes.
12. Aprofitar les possibilitats de l'entorn proper per ocupar el temps de lleure.
13. Valorar la importància de la pràctica d'activitat física saludable en el temps de lleure.
14. Respectar i valorar el medi natural com a espai idoni per a la realització d'activitats físiques.
15. Expressar emocions i sentiments a través del cos.
16. Realitzar activitats amb suport musical mostrant respecte per les diferències individuals.
17. Organitzar l'espai propi i compartit a partir del llenguatge corporal.

SUPERACIÓ DE LA MATÈRIA:

La matèria es supera a partir d'un **Assoliment Satisfactori**.

Aspectes a tenir en compte:

- S'acorda per consens de Departament d'Educació Física que no es realitzarà la nota mitjana dels exàmens si la nota d'algun d'ells és inferior a 3.
- S'han d'aprovar com a mínim **2 trimestres i un d'ells ha de ser l'últim**.



SISTEMA D'AVALUACIÓ

Assoliment d'objectius de les diferents Unitats Didàctiques: 60%

Nota mitja dels registres obtinguts de les observacions i treballs relacionats amb els criteris d'avaluació. Per aprovar s'ha de tenir una nota mínima de 5.

Les **activitats d'avaluació** reflectides a les diferents unitats didàctiques son una proposta teòrica que a la pràctica pot estar condicionada per molts factors (Dates / Meteorologia / Adequació al grup classe, etc). És a dir: Pot ser que no totes es duguin a terme però si almenys **una** de les que apareixen a la programació.

Actitud, valors, implicació i responsabilitat personal. 40%

Observacions i registres del professorat sobre el funcionament de les sessions.

Les anotacions negatives per incompliment resten puntuació. Tres impliquen tenir 0 punts a l'apartat corresponent

- Portar roba i calçat esportiu (samarreta de l'institut) per poder realitzar les sessions.
- Canviar-se almenys la samarreta en acabar la sessió.
- Participació activa.
- Respecte i cura del material esportiu i col·laborar en la recollida
- Respectar la formació de grups en les activitats

ESTAT DE SALUT / LESIONS / ABSÈNCIES (JUSTIFICADES)

L'alumnat haurà d'informar de qualsevol variació del seu Estat de Salut (lesions, malalties, etc.) i portar una còpia de l'**informe mèdic**.

En funció de la durada prevista del temps de recuperació / absència, el sistema d'avaluació s'adaptarà amb **dossiers documentals i/o proves teòriques** sobre la Unitat Didàctica afectada. L'alumnat que no realitza la sessió haurà de col·laborar amb tasques organitzatives del seu grup.

*En cas d'afectacions lleus i/o indisposicions temporals, l'alumnat haurà de seguir la sessió dins de les seves possibilitats i portar roba esportiva i de recanvi igualment.

RECUPERACIÓ

Proves de millora:

En cas de no superar l'avaluació final contínua, l'alumnat tindrà l'oportunitat de recuperar l'assignatura al juny.

Aquestes proves poden ser:

- De Condició Física.
- Exàmens Escrits.
- Entrega de treballs no fets durant el curs.

Recuperació de pendents:

Per recuperar la matèria d'Educació Física de cursos anteriors, s'han d'aprovar el **primer i el segon trimestre** de la matèria del curs actual. En cas contrari, s'haurà de presentar a un examen extraordinari que se celebrarà en el transcurs del tercer trimestre, al voltant del mes d'abril. Si s'aprova a l'abril s'hauria de presentar-se a les **proves de millora de juny**.