

COMPETÈNCIES ÀMBIT EDUCACIÓ FÍSICA:

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

CONTINGUTS 2 ESO			
ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE	ESPORTS	AF TEMPS LLEURE	EXPRESSIÓ
		MEDI NATURAL	
Condició Física. Resistència i flexibilitat	Individuals: Gimnàstica esportiva bàsica	Sortides. Esquiada a la Cerdanya	Imitació i Gest
Escalfament	Esports de lluita		Cos i emocions
Parts d'una Sessió	Col·lectius (Voleibol, Rugby, Handbol...)		Ritme i Coreo
Alimentació Hidratació	Valors		Balls

CRITERIS D'AVALUACIÓ

1. Identificar els objectius de l'escalfament i fer un recull d'activitats, amb estiraments i exercicis de mobilitat articular apropiats per a l'escalfament.
2. Desenvolupar el nivell individual de condició física per a un estil de vida actiu i saludable.
3. Utilitzar la freqüència cardíaca com a indicador de la intensitat de l'esforç.
4. Adquirir els hàbits saludables vinculats a una bona alimentació i al descans.
5. Identificar i adquirir els hàbits principals associats a una manera de viure saludable.
6. Aplicar correctament tècniques de respiració i relaxació en l'activitat física i en situacions de la vida quotidiana.
7. Aplicar correctament els principals elements tècnics d'un esport individual.
8. Utilitzar els principals elements tècnics i tàctics d'un esport col·lectiu o d'adversari en situacions senzilles.
9. Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en els esports i jocs col·lectius.
10. Mostrar autocontrol i participació en les activitats d'oposició.
11. Cercar informació en diferents mitjans i recursos de l'entorn proper per planificar activitats al medi natural.
12. Conèixer els elements necessaris per planificar una activitat en el medi natural.
13. Utilitzar diferents maneres de comunicar-se, per mitjà del llenguatge corporal.
14. Crear i posar en pràctica una seqüència harmònica de moviments corporals a partir d'un ritme triat.
15. Mostrar disposició favorable a la desinhibició i expressió d'emocions.

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 adient 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 pendants:

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**.