

**FULL INFORMATIU EDUCACIÓ FÍSICA**  
**2019/20**

**3 ESO**

**CURS**

**COMPETÈNCIES ÀMBIT EDUCACIÓ FÍSICA:**

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

<b>CONTINGUTS 3 ESO</b>			
<b>ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE</b>	<b>ESPORTS</b>	<b>AF TEMPS LLEURE</b>	<b>EXPRESSIÓ</b>
		<b>MEDI NATURAL</b>	
Qualitats Físiques Bàsiques. Força i velocitat	Individuals: Atletisme	Sortides. Senderisme a Montserrat	Imitació i Gest
Escalfament	Adversari: Judo		Acrosport
Hàbits saludables i nocius. Alimentació equilibrada	Col·lectius: ( Bàsquet, Handbol, Rugby...)		Ritme i Coreo
Respiració i relaxació	Valors		Balls

**CRITERIS D'AVUACIÓ**

1. Planificar i posar en marxa un escalfament general, reconeixent els principals efectes que comporta.
2. Relacionar les activitats físiques amb els efectes que produeixen en els diferents aparells i sistemes del cos humà.
3. 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.
4. Reconèixer la intensitat del treball realitzat a partir de la freqüència cardíaca.
5. Reconèixer la importància d'una alimentació equilibrada i de les adaptacions necessàries segons l'activitat física que es desenvolupa.
6. Utilitzar les tècniques de respiració i mètodes de relaxació com a mitjà per reduir desequilibris i minimitzar les tensions produïdes en la vida quotidiana.
7. Prendre consciència de la condició física individual i mostrar predisposició per millorar-la
8. Aplicar correctament els principals elements tècnics d'un esport individual.
9. Resoldre situacions de joc en un esport col·lectiu, aplicant coneixements tècnics i tàctics.
10. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, acceptant el resultat obtingut.
11. Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual.
12. Posar en pràctica activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequats.

**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 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**.