



FULL INFORMATIU EDUCACIÓ FÍSICA

4ESO

CURS 2019/20

COMPETÈNCIES ÀMBIT EDUCACIÓ FÍSICA:

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

ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE	ESPORTS
Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut	Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports
Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física	Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició
ACTIVITAT FÍSICA I TEMPS DE LLEURE	EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ
Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural	Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres
Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure	Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària

CRITERIS D'AVALUACIÓ

1. Planificar i posar en pràctica de forma autònoma escalfaments per a una activitat concreta.
2. Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut, a partir de l'aplicació de sistemes i mètodes d'entrenament.
3. Participar en l'elaboració d'un pla de treball per a la millora de la condició física.
4. Utilitzar la respiració i la relaxació com a mètodes d'alliberament de tensions.
5. Executar exercicis de condicionament físic (fitness) amb correcció postural.
6. Dissenyar i portar a terme les fases d'activació i recuperació de la pràctica de l'activitat física, tenint en compte la intensitat i la dificultat de l'activitat.
7. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari.
8. Participar en l'organització i posada en pràctica de tornejos o competicions esportives.
9. Realitzar activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequades.
10. Planificar de forma autònoma activitats en el medi natural.
11. Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.
12. Controlar els riscos en les activitats físiques i esportives i assumir la responsabilitat de la pròpia seguretat.
13. Crear moviments basats en l'expressió d'emocions.
14. Actuar davant del grup realitzant composicions individuals i col·lectives.

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**.