

COMPETÈNCIES ÀMBIT EDUCACIÓ FÍSICA:

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

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

CRITERIS D'AVALUACIÓ

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'AVAUACIÓ

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
- La no realització de més de 4 sessions sense cap motiu justificat implicarà el no assoliment de la matèria. Exemple: falta de roba esportiva, adormir-se, nul·la participació lesions no evidents...

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**.

EN CAS DE POSSIBLE CONFINAMENT

S'adoptarien mesures semblants al curs passat depenent de les circumstàncies que adopti Educació però que podrien ser semblants a aquestes:

Modificacions dels criteris d'avaluació per la tercera Avaluació

Davant el canvi de situació de l'activitat docent pel Covid-19, el Departament d'Educació Física ha ajustat els criteris d'avaluació i qualificació.

Hem seleccionat els criteris d'avaluació que podem avaluar en aquestes circumstàncies.

Criteris d'Avaluació 3r ESO

- 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.
- 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



- Posar en pràctica activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequats.

- Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.

CRITERIS DE QUALIFICACIÓ

Quant als criteris de qualificació, per la tercera avaluació, caldrà lliurar les tasques que els farem arribar via Moodle. En cap cas es podran valorar negativament però sí es podrà deixar constància si hi ha algun alumne que no lliura cap tasca.

A l'etapa de l'ESO, la nota final serà una valoració global i qualitativa de les tres avaluacions tenint en compte que les tasques de la tercera es valoraran només positivament, si les feines s'han lliurat adequadament. Es a dir poden servir per pujar nota.

També hi haurà tasques per recuperar avaluacions anteriors.

Observacions: Tractarem de manera individualitzada els alumnes que presentin dificultats tècniques per lliurar les tasques, fent tot el possible per no discriminar ningú que tingui una situació telemàtica desfavorida