

## INFORMACIÓ DE LA MATÈRIA

**MATÈRIA: EDUCACIÓ FÍSICA**

**CURS: 2019-2020**

Nom del professor/a: XAVIER NIETO BELTRAN Curs i grup: 3r ESO A/B/C

Nom del professor/a: JAVIER DURO Curs i grup: 3r D

### 1. CONTINGUTS

#### **Condicció física i salut**

- La força i la velocitat: concepte, característiques, efectes i mètodes d'entrenament.
- Proves de valoració de la condició física i de la salut (qüestionaris, tests i proves).
- Disseny i execució d'escalfaments apropiats per a l'activitat física a realitzar.
- Elements d'un pla de treball.
- Tipus de plans de treball.
- Ús de noves tecnologies en el disseny d'un pla de treball.
- Valoració crítica de la imatge del cos en la societat actual: culte al cos.
- Tècniques de relaxació i respiració com a eina de millora de la postura corporal.
- Treball de tonificació muscular de protecció de la columna: glutis, abdominals i cames.
- Generalitats dels primers auxilis en lesions esportives.

#### **Esports**

- Tennis + Tennis taula i altres esports d'adversari.
- Handbol i altres esports col·lectius.
- Esports individuals.
- Escalada (sortida)
- Valors de l'esport.

#### **Activitats físiques recreatives**

- Orientació al medi natural.
- Planificar activitats en el medi natural.
- Esports paralímpics i adaptats.

#### **Expressió corporal**

- Comunicació i llenguatge corporal: tècniques de dramatització a partir de textos, música i situacions quotidianes.
- Tècniques de circ (acrobàcies, equilibris, malabars, clown).
- Ritme i moviment: balls de parella.
- Noves tendències de ball.

### 2. COMPETÈNCIES A ASSOLIR

<b>ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE</b>	<b>Competència 1.</b> Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.
	<b>Competència 2.</b> Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.



<b>ESPORT</b>	<b>Competència 3.</b> Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.
	<b>Competència 4.</b> Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.
<b>ACTIVITAT FÍSICA I TEMPS DE LLEURE</b>	<b>Competència 5.</b> Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.
	<b>Competència 6.</b> Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.
<b>EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ CORPORAL</b>	<b>Competència 7.</b> Utilitzar els recursos expressius del propi cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.
	<b>Competència 8.</b> Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.
<b>TRANSVERSALS</b>	<b>Competències bàsiques de l'àmbit digital.</b>
	<b>Competències bàsiques de l'àmbit personal i social.</b>

### 3. CRITERIS D'AVALUACIÓ ANUALS

En la **darrera sessió d'avaluació de cada curs** avaluarem el grau d'assoliment de les competències pròpies de cada àmbit agrupades en dimensions i el resultat global de l'àrea de cada alumne.

Els resultats d'aquesta avaluació s'expressaran en els documents oficials d'avaluació en els termes següents: Assoliment excel·lent (AE), Assoliment notable (AN), Assoliment satisfactori (AS) o No-assoliment (NA).

S'avaluarà tenint en compte les diferents dimensions treballades segons el requadre següent:

<b>DIMENSIÓ</b>	<b>Mitjana ponderada</b>
ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE	40%
ESPORT	25%
ACTIVITAT FÍSICA I TEMPS DE LLEURE	20%
EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ CORPORAL	15%

### 3.1. CRITERIS DE QUALIFICACIÓ

- Al final de cada trimestre es valorarà el grau d'assoliment competencial de les unitats desenvolupades amb els següents valors: pràctica de les sessions desenvolupades (inclou compliment de la normativa) i lliurament dels treballs.
- Diàriament l'alumne serà avaluat tant del seu comportament i compliment de les **normes**, com de la seva pràctica motriu.
- Per aprovar la matèria s'han de superar, com a **mínim, dos trimestres**.
- L'acumulació d'un **20% de faltes d'assistència (no justificades)** comporta suspendre la matèria.

### 4. CRITERIS DE RECUPERACIÓ TRIMESTRAL, ORDINARIA I EXTRAORDINARIA

#### **Recuperació de cada avaluació i final:**

El departament farà els sistemes de recuperació al llarg del curs que consideri adients, així com les recuperacions dels cursos anteriors. En el cas que un alumne/a suspengui una avaluació haurà de recuperar aquesta avaluació.

#### **Recuperació dels curss globalment (av.final extraordinària)**

A la convocatòria de juny, s'haurà de recuperar el curs sencer i/o lliurar el dossier de la matèria.

#### **Cal recordar que:**

En el marc de l'avaluació contínua, l'assoliment de les competències del curs de les matèries amb continuïtat dins l'etapa i dels àmbits transversals comporta l'assoliment dels nivells competencials no assolits en cursos anteriors. Pel que fa a les altres matèries, l'alumnat haurà de presentar-se a les convocatòries de recuperació de cursos anteriors dels mesos de novembre i/o febrer.

### 5. NORMATIVA DE LES CLASSES D'EDUCACIÓ FÍSICA

- És obligatori portar **roba i calçat esportiu**, una muda de recanvi, una llibreta i un bolígraf.
- Durant la classe, no es pot portar cap joia o **objecte que pugui ocasionar rascades**, punxades, etc. ni menjar xiclet. Cal portar els **cabells lligats**.
- Per seguretat de l'alumne cal realitzar les pràctiques amb les **butxaques buides** i sense abaloris.
- **Alumnes lesionats** i/o malalts cal que portin un informe mèdic amb l'explicació de la lesió.
- L'alumnat lesionat i/o indisposat haurà de fer altres activitats adaptades a les seves necessitats.
- L'alumnat s'ha de responsabilitzar del material que utilitza.

- No es pot menjar ni beure en el recinte del gimnàs (vestuaris inclosos).
- Està prohibit penjar-se de les porteries de futbol, cistelles i pals de voleibol de les pistes.
- Està prohibit treure material propietat de l'institut sense permís del professorat.
- La zona del gimnàs disposa de guixetes d'ús puntual per guardar la motxilla i els objectes de valor. Cada alumne pot portar el seu propi candau, els de contrasenya no necessiten clau i creiem que són els més adequats.
- El centre no es fa responsable dels objectes desapareguts en cap lloc ni circumstància.
- Només es podrà utilitzar el mòbil amb motius pedagògics quan ho consideri el docent.