



**MATÈRIA:** Educació Física

**CURS:** 4r ESO

## **CRITERIS D'AVALUACIÓ**

- Planificar i posar en pràctica de forma autònoma escalfaments per a una activitat concreta.
- Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut, a partir de l'aplicació de sistemes i mètodes d'entrenament.
- Participar en l'elaboració d'un pla de treball per a la millora de la condició física.
- Utilitzar la respiració i la relaxació com a mètodes d'alliberament de tensions.
- Executar exercicis de condicionament físic (fitnes) amb correcció postural.
- 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.
- Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari.
- Participar en l'organització i posada en pràctica de tornejos o competicions esportives.
- Realitzar activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequades.
- Planificar de forma autònoma activitats en el medi natural.
- Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.
- Controlar els riscos en les activitats físiques i esportives i assumir la responsabilitat de la pròpia seguretat.
- Crear moviments basats en l'expressió d'emocions.
- Actuar davant del grup realitzant composicions individuals i col·lectives.

## **AVALUACIÓ**

### **EINES I SISTEMA D'AVALUACIÓ**

#### **1. Aspectes de contingut teòric, pràctic, tècnic, tàctic i de condició física**

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 que després el professor posarà en pràctica o no. És a dir no és obligatori que totes es duguin a terme però si al menys una de les que en aquesta programació apareixen.

### **La valoració d'aquests registres representarà el 60% de la nota**

Les sessions de classe pràctica no realitzades per baixa física o absència es valoraran amb un dossier documental de la unitat o unitats no realitzades o amb una prova teòrica. L'avaluació s'adaptarà en funció del temps d'incapacitat de l'alumne.

## **2. Aspectes de valors, implicació personal i responsabilitat personal.**

Observacions i registres del professor sobre les normes de funcionament de les sessions. Les anotacions negatives per incompliment resten puntuació. Tres impliquen tenir 0 punts a l'apartat corresponent

- Portar la roba esportiva que indica el departament d'Educació Física: roba i calçat esportiu adient per poder fer la classe pràctica sense cap tipus d'impediment.
- Canviar-se de roba en acabar la sessió.
- Participació activa en la sessió. Els negatius tindran repercussió en la qualificació final
- Tenir cura del material esportiu i col·laborar en la recollida
- Respectar la formació de grups en les activitats

Les sessions de classe pràctica no realitzades per baixa física o absència es valoraran amb la participació de l'alumne en tasques organitzatives d'ajuda als companys o al professor. L'avaluació s'adaptarà en funció del temps d'incapacitat de l'alumne.

### **Aquest segon bloc es valorarà amb un 40% de la nota**

#### *Important*

*Assistència i participació en les sessions. En cas de malaltia o indisposició temporal s'ha de seguir la sessió segons les possibilitats físiques i portar la roba esportiva*

Aspectes a tenir en compte:

- S'acorda per consens del departament que no es realitzarà la nota mitjana dels exàmens si la nota d'algun d'ells és inferior a 3.
- Per aprovar la matèria s'han d'aprovar com a mínim 2 trimestres i un d'ells ha de ser l'últim.

<b>Aspectes de contingut teòric, pràctic, tècnic, tàctic i de condició física</b>	<b>60%</b>
<b>Aspectes de valors, implicació personal i responsabilitat personal.</b>	<b>40%</b>



## **SISTEMA DE RECUPERACIÓ**

### **Prova de millora**

En cas de no superar l'avaluació final contínua, es farà una prova de millora dels trimestres suspesos al mes de juny.

### **Prova extraordinària**

Si l'alumne/a no aprova la millora, per recuperar la matèria al setembre haurà de:

- realitzar els deures d'estiu (20%)
- presentar-se a la prova escrita extraordinària (80%).

### **Recuperació de pendents**

Per recuperar la matèria d'Educació Física de cursos anteriors, l'alumne/a ha d'aprovar el primer i el segon trimestre de la matèria del curs actual. En cas contrari, haurà de presentar-se a un examen extraordinari que se celebrarà en el transcurs del tercer trimestre, al voltant del mes d'abril. Si no aprovés a l'abril hauria de presentar-se a les proves extraordinàries del mes de setembre. La matèria d'Educació Física de 4rt s'ha d'aprovar dins del mateix any escolar. Si no s'aprova al Juny s'ha d'anar a l'Avaluació extraordinària de setembre.

## **NORMATIVA**

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