

Continguts i Avaluació

---

MATÈRIA: EDUCACIÓ FÍSICA

CURS: SEGON

### **CRITERIS D'AVALUACIÓ**

Curriculum educació secundària obligatòria – Decret 143/2007 DOGC núm. 4915

1. Identificar els objectius de l'escalfament i recopilar activitats, estiraments i exercicis de mobilitat articular apropiats per a l'escalfament.
2. Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut.
3. Valorar la freqüència cardíaca com a indicador de la intensitat de l'esforç.
4. Millorar l'execució dels aspectes tècnics d'un esport individual.
5. Manifestar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en els esports i jocs col·lectius.
6. Mostrar autocontrol i participació en les activitats d'oposició.
7. Crear i posar en pràctica una seqüència harmònica de moviments corporals a partir d'un ritme triat.
8. Conèixer la importància de la pràctica d'activitats a la natura.
9. Cercar informació de diferents mitjans i recursos per planificar les sortides al medi natural.

### **VALORACIÓ DELS CRITERIS I NOTA FINAL DE CURS**

#### **1. Aspectes de contingut teòric, 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.

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

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

Observacions i registres del professor sobre les normes de funcionament de les sessions.

Portar la roba esportiva indicada en la normativa (samarreta blanca, dessuadora blau fosc)

Cooperar en la formació de grups

Seguir les normes i reglaments

Respectar i prestar ajuda en moments necessaris

Participar de forma activa

Guardar silenci i escoltar en les explicacions

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

### **Important**

En cas de no poder seguir la sessió per malaltia, s' haurà de fer un treball escrit del contingut de la unitat corresponent, i amb 40% de sessions no realitzades un examen escrit a final d'avaluació

### ***Sistema de recuperació***

- Obtenir una puntuació mínima de 5 en les proves extraordinàries escrites de juny o setembre

Durant l'ESO.

Amb la nota de suficient d'un curs superior

---

### **Normes de seguretat i comportament en: (laboratoris, tallers...)**

---

Aquestes normes afecten tant als dos espais propis de l'assignatura, gimnàs i pista poliesportiva, com altres espais o recintes que per les seves característiques guardin relació amb l'activitat física.

### **Gimnàs**

1. No es podrà realitzar cap pràctica esportiva sense la presència d'un professor del departament o sense l'autorització expressa a un professor del centre
2. No es podrà utilitzar material esportiu l fix o mòbil en mal estat
3. L'ús de pilotes o mòbils queda restringit a les activitats pròpies de les classes, mai fora d'aquest temps.
4. Després de qualsevol pràctica, no es podrà començar una altra activitat sense tenir tot el material endressat al seu lloc d'emmagatzematge.
5. Totes les activitats de salt i equilibri han de comptar amb les degudes proteccions al terra
6. Durant les sessions no es pot portar a sobre rellotges, polseres, arracades, collars, gorres...Si no t'ho pots treure, tapa'l amb una tireta

### **Pista poliesportiva (pati)**

1. No es podrà fer ús d'aquesta si es troba mullada.
2. Porteries i cistelles són elements de la instal·lació que no es poden fer servir per a penjar-se.
3. S'han de vigilar les trajectòries del balons per no colpejar a companys o companyes distrets
4. Les pilotes de futbol en partits no oficials han de ser tous
5. Les taules de tennis taula no es poden fer servir de seient.
6. No llançar objectes ni cridar a alumnes del centre del costat

Durant les sessions no es pot portar a sobre rellotges, polseres, arracades, collars, gorres...Si no t'ho pots treure, tapa'l amb una tireta

## **Vestidors**

1. El centre no es fa responsable dels objectes de valor personals que quedin als vestidors
2. S'ha d'utilitzar xanquetes per a entrar a la dutxa
3. No córrer dintre del vestidor
4. No jugar amb les portes
5. Tancar les llums als sortir
6. Recollir l'agua del terra després de la dutxa amb els estris de neteja que hi ha als vestidors
7. No es pot entrar en els vestidors durant les sessions de classe, si es necessari el professor indicarà la mesura més adient

## **Material esportiu**

1. Retornar el material esportiu en préstec en el mateix estat de conservació
2. El material esportiu no pot sortir del centre si no és amb autorització del D. E.F.

Assistència i participació en les sessions. En cas de malaltia o indisposició temporal:

Justificaran la indisposició el mateix dia o següents però seguiran la sessió de una forma adaptada i segons les possibilitats físiques.

Si no és possible adaptar la pràctica, s'haurà de treballar de forma autònoma en un escrit de seguiment i explicació de les activitats de la sessió

Per malalties llargues es farà un estudi personal i dossier documental de preparació de l'examen teòric de la unitat

Incomplir la norma anterior representarà deixar el grup i marxar a la sala de guàrdia amb la sanció corresponent