

# OBJECTIUS, FUNCIONAMENT DEL CURS I CRITERIS DE QUALIFICACIÓ I RECUPERACIÓ

## EDUCACIÓ FÍSICA - IES SANTANYÍ CURS 17/18 - 3r ESO

---

### OBJECTIUS

1. Conèixer els factors mesurables que determinen la nostra condició física i utilitzar-los per al control i la millora d'aquestes.
2. Entendre els processos d'adaptació a l'esforç i relacionar-ho amb els elements de control de la condició física.
3. Adquirir hàbits posturals saludables i actituds preventives de salut postural.
4. Realitzar exercicis bàsics d'iniciació a la força i a la velocitat.
5. Posar en pràctica escalfaments generals de forma autònoma i iniciar-se en l'escalfament específic de diferents esports
6. Practicar diferents principis tàctics dels jocs i esports col·lectius o de col·laboració-oposició
7. Planificar una dieta equilibrada.
8. Participar dels jocs i esports proposats independentment del nivell motriu-coordinatiu.
9. Respectar les normes dels jocs i esports proposats mostrant autocontrol, cooperació i tolerància i valorant les possibilitats lúdiques d'aquests per damunt de la recerca de resultats.
10. Valorar positivament la possibilitat de practicar esports nàutics en el nostre entorn com a exemples d'activitats recreatives i d'oci actiu.
11. Conèixer i valorar diferents gimnàstiques suaus d'origen asiàtic com mitjà per a aconseguir un equilibri físic i emocional.
12. Executar balls i danses pròpies de les illes balears, valorant-les com a un patrimoni cultural.
13. Interioritzar bases de ritme per a la creació d'elements coreogràfics i utilitzar-los com a mitjà per a la millora de la condició física (aeròbic)
14. Realitzar figures i moviments en cooperació, combinant espai, temps i intensitat, tot donant-li un sentit estètic (acrosport)
15. Conèixer les tècniques i les mesures bàsiques de primers auxilis i posar-les en practica de manera simulada.

---

### CRITERIS DE QUALIFICACIÓ

*La nota de cada trimestre resultarà de l'aplicació del següent repartiment:*

- **CONEIXEMENTS TEÒRICS I CONCEPTUALS 30%**

- L'alumne haurà de demostrar que coneix i és capaç d'entendre els conceptes i els continguts teòrics treballats a cada UD a partir de la realització de treballs, fitxes, exàmens escrits, presentacions,...
- Serà necessari un mínim de 4 punts en aquest apartat per poder fer mitjana del trimestre.

- **PRÀCTICA DIÀRIA 45%**

- Es tindrà en compte la pràctica activa diària (tant el seu nivell d'execució com el d'implicació) i les notes de les proves pràctiques (esportives, d'habilitat i tests) que es realitzin. Es tindrà en compte la millora en el dia a dia en relació al nivell inicial, la perseverància i l'auto-superació.
- Serà necessari un mínim de 4 punts en aquest apartat per poder fer mitjana del trimestre.

- **ACTITUD, RESPECTE, COMPORAMENT I HIGIENE 25%**

- En aquest apartat l'alumne començarà amb 10 punts. Les faltes d'assistència (NJ), els retards, els avisos, les faltes de comportament o de respecte, les faltes d'higiene, les faltes de deures o de roba, o les faltes d'actitud envers les activitats, restaran puntuació en aquest apartat. Fer els deures en condicions, ajudar a la resta de companys, i tenir una actitud positiva sumarà en aquest apartat.
- Serà necessari un mínim de 5 punts en aquest apartat per poder fer mitjana del trimestre.

- *La nota dels trimestres s'arrodonirà a l'alça a partir del ,5 i sempre que el professor ho cregui oportú.*
- *Si no s'arriba al mínim en algun dels apartats la nota màxima del trimestre serà de 4, tot i que la mitjana surti més. A final de curs es farà servir aquesta nota màxima de 4 per a fer la mitjana de la nota final.*
- *En la resta de casos, la nota de final de curs resultarà de la mitjana de la nota real (amb decimals) dels 3 trimestres i s'arrodonirà a l'alça a partir del ,5 i sempre que el professor ho cregui oportú.*
- *Suspènere un trimestre per no arribar al mínim de 5 punts en l'apartat d'actitud suposa la no superació de l'assignatura i l'alumne s'haurà d'examinar de tots els trimestres en les proves de recuperació. Aquestes proves es podran anar realitzant al llarg del curs si el professor ho troba oportú.*

---

## **CRITERIS DE RECUPERACIÓ**

### *Alumnes amb un trimestre suspès per Actitud.*

Hauran d'examinar-se de tot el curs al juny en convocatòria ordinària o bé hauran de proposar una feina de recuperació i arribar a un acord pactat amb el professor per tal de recuperar aquest apartat. Aquest acord firmat per ambdues parts pot contemplar l'alliberació de la prova final de juny sempre que es compleixin els punts acordats, que estaran relacionats amb aspectes actitudinals.

### *Alumnes amb l'àrea pendent de cursos anteriors.*

Els alumnes amb l'àrea pendent hauran d'aprovar el primer trimestre i realitzar un treball encomanat pel professor del curs anterior (coincideix amb la feina d'estiu). Opcionalment s'haurà de fer un examen escrit els dies que el centre disposi per a recuperacions de pendents.

En cas de que hi hagi un contingut específic es podrà realitzar una prova específica de caràcter pràctic. En tot cas, l'alumnat serà informat individualment.

### *Alumnes amb l'àrea suspesa al juny.*

Se'ls encarregarà una feina d'estiu, que hauran d'entregar el dia de l'examen de la convocatòria de setembre. Entregar la feina serà condició imprescindible per a poder fer l'examen i comptarà un 50% de la nota de la convocatòria de setembre. L'exàmen comptarà el 50% restant.

En cas de que hi hagi un contingut específic es podrà realitzar una prova específica de caràcter pràctic, la nota d'aquesta, es tindrà en compte dins del 50% restant, juntament amb l'examen.

---

## **FUNCIONAMENT DEL CURS**

### **VESTIMENTA**

- És obligatori fer la pràctica d'EF amb el calçat i la roba adequada i sense elements perillosos. Això és roba de xandall i/o esportiva, còmode, que permeti el lliure moviment i sabates esportives sempre ben fermades, sense joies ni rellotges grossos i cabells recollits.
- És obligatori canviar-se almenys la camiseta després de cada sessió i es recomana fer-se net el cos amb una tovallola petita. El professor ho revisarà al final de cada sessió.

### **INCAPACITAT TEMPORAL**

- En cas d'incapacitat temporal (lesions per exemple), és obligatori presentar un JUSTIFICANT MÈDIC que especifiqui la causa i el temps estimat de la durada de la incapacitat, i ELS MOVIMENTS o TIPUS D'ESFORÇOS FÍSICS que el nin/a no pot i pot realitzar. L'assistència a classe és igualment obligatòria.
- Així i tot, l'alumnat lesionat, haurà de dur igualment roba esportiva, ja que participarà de la sessió en mesura del que es pugui. Se li assignaran tasques alternatives de manera que participi activament en tasques que sí pugui realitzar i que contribueixin a la consecució dels objectius de la sessió. Ha d'escoltar les explicacions i ha d'entendre allò que s'està treballant.
- En cas de no assistir a una sessió o faltar durant un temps considerable, el professor li podrà assignar tasques complementàries relacionades amb la UD corresponent per compensar la no participació en la pràctica.