

OBJECTIUS, FUNCIONAMENT DEL CURS I CRITERIS DE QUALIFICACIÓ I RECUPERACIÓ

EDUCACIÓ FÍSICA - IES SANTANYÍ CURS 18/19 - 4t ESO

OBJECTIUS

1. Elaborar i posar en pràctica un pla de treball de les capacitats físiques a partir del nivell inicial i establint un objectiu final saludable i aplicant exercicis compensatoris i tècniques de relaxació com a mitjà per a obtenir una bona condició física i alleujar tensions en la vida quotidiana.
2. Aplicar sistemes específics d'entrenament de la força, discriminant en tot moment el tipus de contraccions musculars i seguint una bona higiene postural.
3. Discriminar els hàbits perjudicials dels saludables, valorant els efectes negatius dels primers i positius dels segons.
4. Valorar i acceptar la pròpia imatge corporal fent una crítica dels models corporals i de salut vigents.
5. Utilitzar les diferents tècniques en situació de joc, discriminant aquelles accions motrius eficaces en funció de la situació tàctica.
6. Perfeccionar la tècnica de voleibol, el bàsquet, el rugby i el pàdel
7. Organitzar mini tornejos adaptant reglaments, adaptant-los al nivell dels participants, a les instal·lacions i al temps disponible.
8. Aplicar les tècniques de BTT i del pedaleig en grup i en el medi natural, mostrant respecte pel medi natural i sent conscient de l'impacte que tenen algunes de les activitats a la natura, adoptant mesures pràctiques per a evitar-lo.
9. Reconèixer les lesions més habituals de l'esport i realitzar les primeres actuacions.
10. Aplicar tècniques bàsiques de primers auxilis en accidents propis del medi natural.
11. Practicar diferents balls de saló de manera conjunta, creant un element coreogràfic grupal.
12. Posar en marxa escalfaments específics de manera autònoma una vegada que s'ha analitzat les característiques de l'activitat a realitzar.
13. Planificar i practicar activitats pseudo esportives i recreatives a la platja.
14. Planificar i dissenyar una sortida a la serra de tramuntana.

CRITERIS DE QUALIFICACIÓ

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

- **CONEIXEMENTS TEÒRICS I CONCEPTUALS 35%**

- 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 perseverança i l'auto-superació.
- Serà necessari un mínim de 4 punts en aquest apartat per poder fer mitjana del trimestre.

- **ACTITUD, RESPECTE, COMPORTAMENT I HIGIENE 20%**

- 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.*
- *Suspendre 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.