



**COMPETÈNCIES BÀSIQUES ÀMBIT EDUCACIÓ FÍSICA:**

Curriculum ESO: Decret 175/2022 – <https://xtec.gencat.cat/ca/curriculum/eso/curriculum-175-2022/>

CONTINGUTS 1 ESO				
ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE	ESPORTS	AF TEMPS LLEURE		EXPRESSIÓ
		MEDI NATURAL	OCI RECREACIÓ	
Qualitats Físiques Bàsiques	Individuals: Atletisme	Sortides	Jocs Populars	Imitació i Gest
Escalfament	Adversari			Cos i emocions
Parts d'una Sessió	Col·lectius		Noves tendències	Ritme i Coreo
Alimentació Hidratació	Valors			Balls

**CRITERIS D'AVALUACIÓ**

1. Executar activitats i exercicis orientats a l'adquisició d'un estil de vida actiu i saludable.
2. Identificar els elements d'un pla de treball de la condició física a través de la pràctica motriu.
3. Incorporar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral.
4. Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i mesures bàsiques de primers auxilis.
5. Utilitzar recursos i aplicacions digitals per a la pràctica d'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.
6. Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc reduït.
7. Resoldre situacions motrius variades en activitats lúdiques, jocs modificats i esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.
8. Expressar emocions, sentiments i missatges mitjançant diferents tècniques d'expressió corporal.
9. Representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical utilitzant el cos com a eina d'expressió i comunicació.
10. Prendre part en danses i jocs populars i tradicionals de diferents territoris valorant la seva influència cultural i social.



11. Realitzar activitat física en el medi natural i urbà minimitzant l'empremta ecològica.
12. Aplicar les normes de seguretat, l'equipament, eines i tècniques adequades de les activitats físiques en el medi natural i urbà.
13. Utilitzar les possibilitats que ofereix l'entorn per a la practica activitat física i l'ocupació del temps de lleure de forma activa.
14. Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat.
15. Identificar emocions en la pràctica d'activitat física i esportiva.
16. Mostrar actituds de respecte i escolta envers els altres independentment del seu nivell d'habilitat.
17. Identificar estereotips i actuacions discriminatòries en situacions de pràctica esportiva.

#### **SUPERACIÓ DE LA MATÈRIA:**

La matèria es supera a partir d'un **Assoliment Satisfactori**.

Aspectes a tenir en compte:

- S'acorda per consens de Departament d'Educació Física que no es realitzarà la nota mitjana de les diferents proves d'avaluació si el no assoliment d'alguna d'elles ha estat molt negatiu.
- S'han d'assolir com a mínim **2 trimestres i un d'ells ha de ser l'últim (excepte casos excepcionals)**.

#### **SISTEMA D'AVALUACIÓ**

##### **Assoliment d'objectius de les diferents Unitats Didàctiques: 60%**

Nota qualitativa dels registres obtinguts de les observacions i treballs relacionats amb els criteris d'avaluació. Per aprovar s'ha de tenir una nota mínima de AS. Les **activitats d'avaluació** reflectides a les diferents unitats didàctiques son una proposta teòrica que a la pràctica pot estar condicionada per molts factors (Dates / Meteorologia / Adequació al grup classe, etc). És a dir: Pot ser que no totes es duguin a terme però si almenys **una** de les que apareixen a la programació.

##### **Actitud, valors, implicació i responsabilitat personal. 40%**

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

- Portar roba i calçat esportiu per poder realitzar les sessions.
- Canviar-se almenys la samarreta en acabar la sessió.



- Participació activa.
- Respecte i cura del material esportiu i col·laborar en la recollida.
- Respectar la formació de grups en les activitats.
- La no realització de més de 4 sessions sense cap motiu justificat implica el no assoliment de la matèria. Exemple: falta de roba esportiva, adormir-se, lesions no evidents...

### **ESTAT DE SALUT / LESIONS / ABSÈNCIES (JUSTIFICADES)**

L'alumnat haurà d'informar de qualsevol variació del seu Estat de Salut (lesions, malalties, etc.) i portar una còpia de l'**informe mèdic**.

En funció de la durada prevista del temps de recuperació / absència, el sistema d'avaluació s'adaptarà amb **dossiers documentals i/o proves teòriques** sobre la Unitat Didàctica afectada. L'alumnat que no realitza la sessió haurà de col·laborar amb tasques organitzatives del seu grup.

\*En cas d'afectacions lleus i/o indisposicions temporals, l'alumnat haurà de seguir la sessió dins de les seves possibilitats i portar roba esportiva i de recanvi igualment.

### **RECUPERACIÓ**

En cas de no superar l'avaluació final contínua, l'alumnat tindrà l'oportunitat de recuperar l'assignatura de manera interna a les proves que es faran durant el curs.

Aquestes proves poden ser:

- De Condició Física.
- Proves tècniques.
- Exposicions orals.
- Exàmens Escrits.
- Entrega de treballs..

### **Recuperació de pendents:**

Per recuperar la matèria d'Educació Física de cursos anteriors, s'han d'aprovar el **primer i el segon trimestre** de la matèria del curs actual. En cas contrari, s'haurà de presentar a una prova d'avaluació extraordinària que se celebrarà en el transcurs del tercer trimestre.