



COMPETÈNCIES BÀSIQUES ÀMBIT EDUCACIÓ FÍSICA:

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

CONTINGUTS 3 ESO			
ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE	ESPORTS	AF TEMPS LLEURE	EXPRESSIÓ
		MEDI NATURAL	
Qualitats Físiques Bàsiques. Força i velocitat	Individuals: Atletisme	Sortides. Senderisme a Montserrat	Imitació i Gest
Escalfament	Adversari:		Acrosport
Hàbits saludables i nocius. Alimentació equilibrada	Col·lectius :(Bàsquet, Handbol, Rugby...)		Ritme i Coreo
Respiració i relaxació	Valors		Balls

CRITERIS D'AVALUACIÓ

1. Planificar la pràctica d'activitat física orientada a un estil de vida actiu i saludable.
2. Dissenyar un pla de treball de la condició física en relació amb la salut d'acord a les necessitats individuals.
3. Aplicar hàbits saludables (alimentació i hidratació, descans, educació postural, relaxació i higiene) valorant la millora integral de la salut.
4. Aplicar els protocols d'actuació de prevenció i intervenció en accidents i tècniques de primers auxilis.
5. Aplicar els recursos digitals en la planificació de l'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.
6. Executar habilitats motrius específiques i tècniques en reptes, formes jugades i joc real.
7. Resoldre situacions motrius variades de jocs o esports aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.



8. Organitzar esdeveniments o competicions esportives gestionant tots els aspectes essencials per a un funcionament adequat.
9. Escenificar produccions artisticoexpressives utilitzant diferents tècniques d'expressió corporal.
10. Crear composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical.
11. Elaborar composicions artístiques integrant tècniques de circ.
12. Realitzar activitat física en el medi natural i urbà desenvolupant actuacions per a la seva conservació.
13. Organitzar activitats fisicoesportives en el medi natural i urbà aplicant normes de seguretat i utilitzant l'equipament, eines i tècniques adequades.
14. Gestionar la pròpia activitat física aprofitant les possibilitats del medi natural i urbà.
15. Aplicar els valors positius de l'esport en les activitats físiques i esportives valorant el joc per davant del resultat.
16. Aplicar estratègies per a l'autoregulació emocional durant la pràctica d'activitat física i esportiva.
17. Utilitzar habilitats socials en la resolució de conflictes fomentant la convivència i la cohesió social.
18. Mostrar una actitud crítica davant dels estereotips i les actuacions discriminatòries de la societat en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.

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.



Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació
i Formació Professional
Institut Marianao