

EDUCACIÓ FÍSICA 1º ESO

Professor: Josep Martínez Navarro

AVAL.	SITUACIONS D'APRENTATGE	SABERS BÀSICS
1º	1- L'ESCALFAMENT GENERAL	L'escalfament general. Fases de l'escalfament, classificació i ordre dels exercicis. La tornada a la calma. Presa de pulsacions- Conèixer les pulsacions dins la ZAS. Higiene.
	2- COLPBOL	Tipus de colpejos Accions permeses i no permeses, les faltes. El reglament dels jugadors i jugadores i del porter@. Higiene personal.
	3- ACTIVITAT FÍSICA I SALUT 1: LA RESISTÈNCIA I L'ALIMENTACIÓ	Mètodes de millora de les capacitats físiques relacionades amb la salut, Pràctica de forma regular d'activitats físiques per millorar la salut i qualitat de vida. L'alimentació com a factor decisiu a la salut. Efectes negatius del tabac, alcohol, i ludopatia. Higiene personal.
2º	4- ESPORTS ALTERNATIUS 1	Resolució de situacions tàctiques. Pràctica d'esports alternatius com el pinfuvote, datchball, kinball, ultimate, big ball... Conèixer la diversitat d'activitats esportives, lúdiques i recreatives. Higiene persona.
	5- ESPORTS AMB IMPLEMENTS 1	Familiarització amb els esports de raqueta, utilització dels gests tècnics per al colpeig del mòbil amb la pala. Higiene personal.
	6- BOTEM A LA CORDA	Exercicis amb corda llarga. Exercicis amb corda simple. Combinacions d'exercicis. Jocs populars amb cordes. Higiene personal.
3º	7- ACTIVITATS RÍTMIQUES 1	Creativitat. Muntatges artístics. Domini de l'espai. Dansa contemporània. Bon ús de les tecnologies de la informació i comunicació. Higiene personal.
	8- HABILITATS GIMNÀSTIQUES	Percepció espacial: girs sobre l'eix sagital, transversal i longitudinal. Higiene personal. Els bots i equilibris (sobre un peu, invertit de mans, invertit de cap, amb 3 recolzaments...)
	9- ESPORT AL MEDI NATURAL 1	Mesures de protecció i conservació del medi ambient. Reducció de l'impacte del medi ambient. Projectes de sostenibilitat. Mobilitat sostenible. Promoció de bones pràctiques.

CRITERIS DE QUALIFICACIÓ

Instruments de recollida d'informació per a la valoració del progrés de l'alumnat:

Registre de l'observació diària de l'aula: Avaluar la participació de l'alumnat a les activitats, la seua actitud i la seua capacitat per treballar individualment i en equip.

Llista de control: Per a controlar la higiene personal (canvi de samarreta, necesser), participació a determinades tasques o proves plantejades, etc.

Rúbriques d'avaluació: Per avaluar la part pràctica, amb rúbriques presentades prèviament a l'alumnat per a que coneguen els que se'ls demanar. També es poden fer ús de dianes d'avaluació o rúbriques de coavaluació/autoavaluació.

Projectes individuals/col·lectius: Muntatges coreogràfics, ponències d'alguna disciplina esportiva, o presentacions individuals o col·lectives.

Fitxes de treball per a l'alumnat lesionat o indispost.

Tasques / Treballs: Proves escrites, qüestionaris, tasques de reflexió o recerca a les plataformes AULES o TEAMS, infografies.

Ponderació:

	SITUACIONS D'APRENENTATGE:	INSTRUMENTS DE RECOLLIDA D'INFORMACIÓ					TOTAL
		RÚBRICA PRÀCTICA	REGISTRE OBSERVACIÓ AULA	PROJECTES INDIVIDUALS I COL·LECTIUS	TASQUES / TREBALLS	LLISTA DE CONTROL HIGIENE	
1r Trimestre	1- ESCALFAMENT GENERAL	-	30%	-	20%	15%	100%
	2- COLPBOL	15%		-			
	3- ACTIVITAT FÍSICA I SALUT 1	20%		-			
2n Trimestre	4- ESPORTS ALTERNATIUS 1	15%	30%	-	10%	15%	100%
	5- ESPORT AMB IMPLEMENTS 1	20%		-			
	6- BOTEM A LA CORDA	10%		-			
3r Trimestre	7- ACTIVITATS RÍTMIQUES 1	-	30%	20%	10%	15%	100%
	8- HABILITATS GIMNÀSTIQUES	15%		-			
	9- ESPORT AL MEDI NATURAL 1	10%		-			

Altres consideracions:

- Els treballs presentats fora de termini sense cap justificació tindran una nota màxima de 5 punts sobre 10.
- AVALUACIÓ QUANTITATIVA I QUALITATIVA: L'alumnat serà avaluat del 0 al 10 cada avaluació, sent el **5 la nota mínima** per superar l'avaluació o el curs. A nivell qualitatiu, l'alumnat rebrà un xicotet informe al butlletí de notes on se li felicita per l'esforç, o se li senyalen els punts millorables o no superats.
- L'alumnat que en algun moment puntual del curs no ha realitzat la part pràctica o procedimental degut a una lesió o infermetat s'haurà d'avaluar adaptant-li els continguts i els instruments d'avaluació.

RECUPERACIONES:

- **L'avaluació és continua**, les diferents S.A. (unitats) treballades van fent mitjana de la mateixa manera que les avaluacions. Tot alumnat que tinga voluntat de millorar una prova, tasca o treball, pot presentar les **millores o recuperacions** que considere. No hi haurà recuperacions després de cada trimestre, en tot cas, hi haurà una **recuperació extraordinària final** del present curs a finals de juny, amb una prova amb exercicis de caràcter teòric i pràctic dels continguts treballats al llarg del curs.
- **Recuperació de l'assignatura pendent de cursos anteriors**: podrà recuperar-la aprovant la 1a i 2a avaluació del curs actual. En cas, de no superar alguna d'aquestes avaluacions haurà de presentar-se a la prova extraordinària de maig.

COMUNICACIÓ FAMÍLIA/PROFESSOR:

- **Presencial o per telèfon (prèvia cita):** dimecres de 12:20 a 13:10h
- **WEB FAMÍLIA.**
- **Correu:** j.martineznavarro2@edu.gva.es

MATERIAL OBLIGATORI DE CLASSE:

- Necesser amb producte d'higiene personal: tovallola xicoteta, samarreta de recanvi, desodorant, colònia, peïne.
- Roba esportiva, xandal
- Sabates aptes per a la pràctica esportiva
- Coleter per al monyo llarg (recomanat).
- Botelleta d'aigua (recomanat).

RECORDATORI:

- Tot objecte de valor se li ha de fer aplegar al professor per guardar-lo al despatx per evitar pèrdues o furt.