

## EDUCACIÓ FÍSICA 3º ESO

Professor: Josep Martínez Navarro

| AVAL. | SITUACIONS D'APRENTATGE                                               | SABERS BÀSICS                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1º    | 1- ACTIVITAT FÍSICA I SALUT 3: Introducció als mètodes d'entrenament. | L'escalfament específic autònom.<br>L'alimentació com a factor decisiu a la salut personal, elements i la dieta personalitzada. Drogues i tabaquisme.<br>El dòping. La relaxació i estiraments.<br>Higiene personal.            |
|       | 2- BADMINTON                                                          | Esport d'adversari. Fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris. Pensament estratègic. Higiene personal.                                                                                                                         |
|       | 3- VOLEI                                                              | Esport col·lectiu. Fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris. Pensament estratègic. Higiene personal. Pensament estratègic.<br>Higiene i activitat física.                                                                     |
| 2º    | 4- PILOTA VALENCIANA 3                                                | Raspall i les seues variants al trinquet.<br>Altres modalitats: escala i corda, galotxetes, pilota grossa, llargues, etc. Els valors de la pilota: bonhomia, equitat i pacte esportiu.<br>Higiene i activitat física            |
|       | 5- BÀSQUET                                                            | Esport col·lectiu. Fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris. Pensament estratègic. Higiene personal. Pensament estratègic.<br>Higiene i activitat física.                                                                     |
|       | 6- ESPORTS ALTERNATIUS 3: Balonkorf                                   | Resolució de situacions tàctiques.<br>Pràctica d'esports alternatius com el pinfuvote, datchball, kinball, ultimate, big ball...<br>Conèixer la diversitat d'activitats esportives, lúdiques i recreatives. Higiene personal.   |
| 3º    | 7- ACROGIMNÀSTICA 2                                                   | Creativitat. Muntatges artístics. Domini de l'espai.<br>La postura corporal i el to muscular. Elements de la comunicació verbal i no verbal. La postura corporal com element expressiu. Higiene.                                |
|       | 8- ESPORTS ALTERNATIUS 3: Rugby Tag                                   | Resolució de situacions tàctiques.<br>Pràctica d'esports alternatius com el pinfuvote, datchball, kinball, ultimate, big ball...<br>Conèixer la diversitat d'activitats esportives, lúdiques i recreatives. Higiene personal.   |
|       | 9- ESPORT AL MEDI NATURAL 2: ORIENTACIÓ 2                             | Mesures de protecció i conservació del medi ambient. Reducció de l'impacte del medi ambient. Projectes de sostenibilitat. Mobilitat sostenible. La riquesa natural i topogràfica de la Comunitat Valenciana i de fora. Higiene. |
|       | 10- TALLER PRIMERS AUXILIS                                            | Protocols d'actuació (PAS / RICE)                                                                                                                                                                                               |

## 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<br>D'APRENENTATGE:                   | INSTRUMENTS DE RECOLLIDA D'INFORMACIÓ |                                |                                           |                       |                                 | TOTAL          |
|-----------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------|----------------|
|                 |                                                 | RÚBRICA<br>PRÀCTICA                   | REGISTRE<br>OBSERVACIÓ<br>AULA | PROJECTES<br>INDIVIDUALS I<br>COL·LECTIUS | TASQUES /<br>TREBALLS | LLISTA DE<br>CONTROL<br>HIGIENE |                |
| 1r<br>Trimestre | 1- ACTIVITAT FÍSICA I<br>SALUT 3                | 10%                                   | 30%                            | 10%                                       | 20%                   | +10%<br>extra                   | 100%<br>(+10%) |
|                 | 2- BADMINTON                                    | 15%                                   |                                | -                                         |                       |                                 |                |
|                 | 3- VOLEI                                        | 15%                                   |                                | -                                         |                       |                                 |                |
| 2n<br>Trimestre | 4- PILOTA VALENCIANA                            | 15%                                   | 30%                            | -                                         | 20%                   | +10%<br>extra                   | 100%<br>(+10%) |
|                 | 5- BÀSQUET                                      | 15%                                   |                                | -                                         |                       |                                 |                |
|                 | 6- ESPORTS<br>ALTERNATIUS 3                     | 10%                                   |                                | 10%                                       |                       |                                 |                |
| 3r Trimestre    | 7-<br>ACROGIMNÀSTICA 2                          | -                                     | 30%                            | 20%                                       | 20%                   | +10%<br>extra                   | 100%<br>(+10%) |
|                 | 8- ESPORTS<br>ALTERNATIUS 3                     | 10%                                   |                                | -                                         |                       |                                 |                |
|                 | 9- ESPORT AL<br>MEDI NATURAL 2:<br>ORIENTACIÓ 2 | 10%                                   |                                | -                                         |                       |                                 |                |
|                 | 10- TALLER PRIMERS<br>AUXILIS                   | 10%                                   |                                | -                                         |                       |                                 |                |

### *Altres consideracions:*

- En 3r i 4t curs, el canvi de samarreta (higiene) no restarà nota, en aquest curs qui es canvie la samarreta mínim un 80% de les sessions, podrà sumar un **10% extra** de la nota d'avaluació (1 punt).
- 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.

### **RECUPERACIONS:**

- **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](mailto:j.martineznavarro2@edu.gva.es)

### **MATERIAL OBLIGATORI DE CLASSE:**

- Necesser amb producte d'higiene personal: tovallola xicoteta, samarreta de recanvi, desodorant, colònia, peïne. (recomanat per pujar nota)
- Roba esportiva, xandal
- Sabates aptes per a la pràctica esportiva
- Coïner 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 furtus.