

EDUCACIÓ FÍSICA 4º ESO

Professor: Josep Martínez Navarro

AVAL.	SITUACIONS D'APRENTATGE	SABERS BÀSICS
1º	1- ACTIVITAT FÍSICA I SALUT 4: Test de condició física i pla d'entrenament.	Síndrome general de l'adaptació, llinar aeròbic i anaeròbic, sobre entrenament i dolor muscular. Freqüència, intensitat, duració, tipus, progressió i varietat (FITT-PV). Mètodes d'entrenament i noves tendències en fitness. Programació autònoma de l'exercici.
	2- PILOTA VALENCIANA 4	Raspall i les seues variants al trinquet. Altres modalitats: escala i corda, galotxetes, pilota grossa, llargues, etc. Els valors de la pilota: bonhomia, equitat i pacte esportiu. Higiene i activitat física
	3- ESPORTS ALTERNATIUS 4: Kimball	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 personal.
2º	4- ORGANITZACIÓ TORNEJOS ESPORTS RAQUETA	Esports d'adversari. Calfament específic autònom. Fonaments tècnics, tàctics i pensament estratègic. Esdeveniments esportius. Ús de les TIC. Higiene i activitat física
	5- JUDO	Esport d'adversari. Fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris. Pensament estratègic. Higiene personal. . Higiene i activitat física.
	6- JOCS MATERIAL RECICLAT	Ús de les TIC. Creativitat. Jocs malabars. Arts circenses. Promoció de les bones pràctiques.
3º	7- ACROGIMNÀSTICA 4	Creativitat. Escalfament autònom. Muntatges artístics. Domini de l'espai. La postura corporal i el to muscular. Elements de la comunicació verbal i no verbal. Ús de les TIC. La postura corporal com element expressiu. Higiene.
	8- ESPORTS COL·LECTIUS	Esports col·lectius. Calfament específic autònom. Fonaments tècnics, tàctics i pensament estratègic. Esdeveniments esportius. Ús de les TIC. Higiene i activitat física.
	9- ESPORT AL MEDI NATURAL 4	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.

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- ACTIVITAT FÍSICA I SALUT 4	10%	30%	20%	20%	+10% extra	100% (+10%)
	2- PILOTA VALENCIANA	10%		-			
	3- ESPORTS ALTERNATIUS 4: Kimball	10%		-			
2n Trimestre	4- ORGANITZACIÓ TORNEJOS RAQUETA	15%	30%	10%	20%	+10% extra	100% (+10%)
	5- JUDO	15%		-			
	6- JOCS MATERIAL RECICLAT	10%		-			
3r Trimestre	7- ACROGIMNÀSTICA	-	30%	20%	20%	+10% extra	100% (+10%)
	8- ESPORTS COL·LECTIUS	10%		10%			
	9- ESPORTS AL MEDI NATURAL	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

MATERIAL OBLIGATORI DE CLASSE:

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