

INTRODUCCIÓ

Com a totes les assignatures, els continguts d'EF que es treballaran durant cada crèdit es divideixen en tres tipus:

1. **Continguts de procediments:** activitats pràctiques.
2. **Continguts de fets i conceptes:** coneixements i activitats teòriques.
3. **Continguts de valors, normes i actituds:** relació i comunicació amb un mateix, els altres i l'entorn.



CRITERIS D'AVALUACIÓ

Per avaluar cada un dels crèdits es tindrà en compte el nivell d'assoliment dels objectius didàctics plantejats; aquests objectius es refereixen a l'assoliment de capacitats que es treballaran en els diferents tipus de continguts esmentats en la introducció. Cada bloc de continguts tindrà un pes específic (importància) dins del procés d'avaluació, que es traduirà en un percentatge en relació a la nota global. En aquests dos crèdits, els percentatges que s'aplicaran a cadascun dels blocs de continguts, segons el curs, seran:

	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO	BATXILLERAT
PROCEDIMENTS	55%	55%	50%	50%	55%
FETS I CONCEPTES	10%	15%	25%	25%	30%
VALORS, NORMES I ACTITUDS	35%	30%	25%	25%	15%

👉 Per superar els **procediments** caldrà assolir els objectius plantejats dins d'aquest àmbit, per la qual cosa es valoraran dues vessants, cadascuna amb un valor específic (percentatge):

- D'una banda, les diferents proves, test o activitats de control físic referides als continguts del crèdit. (50 % del nota de procediments);

- D'altra banda, el treball diari realitzat durant la sessió (50 % de la nota de procediments)

👉 Per superar els **fets i conceptes**, caldrà assolir els objectius plantejats dins d'aquest àmbit, per la qual cosa es valoraran:

- Exercicis i/o proves escrites
- Treballs proposats pel professor.

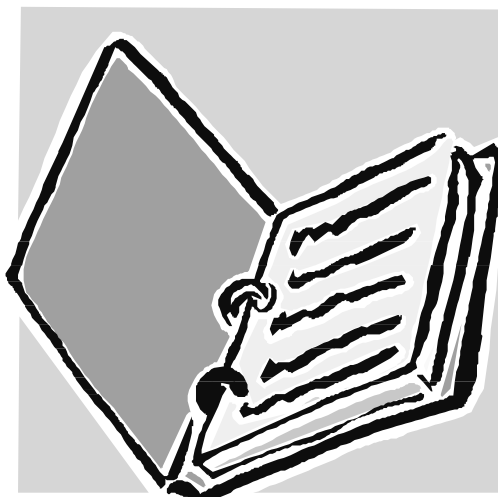
👉 Per superar els **valors, normes i actituds**, caldrà assolir els objectius plantejats dins d'aquest àmbit, per la qual cosa es farà un seguiment individualitzat del grau d'acompliment de la normativa de l'assignatura respecte aquestes tres apartats. La distribució percentual serà:

- Higiene personal (dutxa i canvi de roba) 30 %
- Resta d'objectius d'actituds, valors i normes 70 %

Per tal que tinguis una orientació sobre la teva **avaluació de les actituds, valors i normes** a banda de la dutxa, tens a continuació els punts que se't descomptaran en cas que es donin les situacions indicades:

ACTITUD, VALOR O NORMA	FET	PUNTS
Assistència	Falta no justificada:	-1
Puntualitat	Retard no justificat:	-0,5
Equipament i material	No portar roba o calçat adient. No portar dossier:	-1
Comportament	Manca de respecte a companys o professorat:	-1
Material i instal·lacions	Mala utilització o maltractament:	-0'5
Hàbits de treball	Manca d'interès i esforç a la sessió:	-0'5
	No presentació o mala presentació d'un treball:	-0'5
Hàbits específics	Menjar a classe (xiclet,...):	-0'5
	Portar rellotge, cadenes,... durant la sessió:	-0'5
Hàbits d'higiene	No canviar-se de roba	-0'5

Per tal de superar un crèdit, hauràs de tenir, com a mínim, dos dels tres blocs de continguts aprovats.



NOTA FINAL DE CURS

La valoració global del curs es farà tenint en compte els crèdits comuns (realitzats per tot l'alumnat) i els crèdits variables de l'Educació Física (qui els hagi fet).

El percentatge establert en cadascun d'aquests casos es reflecteix en el quadre següent:

	1r Trimestre	2n Trimestre	3r Trimestre	1CV	2CV	TOTAL
Crèdits comuns (s/ CV)	33%	33%	33%	--	--	100 %
Amb 1 CV	25 %	25 %	25 %	25 %	--	100 %
Amb 2 CV	20 %	20 %	20 %	20 %	20 %	100 %

QÜESTIONS GENERALS

Professors

ERNEST BOSCH
JACINTO FERRER
ANTONI SÁNCHEZ

L'assignatura d'Educació Física té una orientació global, es a dir, que incidirà en continguts pràctics, teòrics i d'actituds, encara que la majoria de les activitats que es realitzaran seran de caire pràctic. Això suposa que l'alumnat, per fer la sessió, haurà de venir equipat amb roba d'esport, seguint la indumentària que a continuació s'especifica.

Indumentària

Per elementals raons higièniques i pràctiques cal portar roba específica per a la classe d'Educació Física. En acabar la sessió **és necessari canviar-se de roba** abans de dirigir-se a les altres classes o cap a casa.

L'equipament necessari és el següent:

- ✓ Samarreta de cotó i dessuadora.
- ✓ Pantaló d'esport.
- ✓ Sabatilles esportives amb sola BLANCA o natural (recomanat).
- ✓ Mitjons d'esport.

Qui ho desitgi, pot fer servir xandall i tovallola i xancletes per a la dutxa.

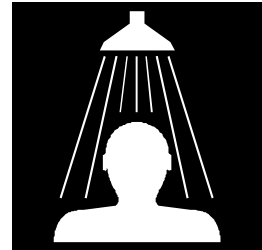
A més de la roba has de portar SEMPRE aquest **dossier i algun llapis o boli**. Et recomanem que tinguis disposada una carpeta específica per aquest efecte i la portis sempre a la bossa d'esport. D'aquesta manera evitaràs oblitats.

Normes i consells

- ⇒ Les **sessions** es realitzaran normalment **en el gimnàs o la pista** descoberta del centre.
- ⇒ Es donaran **7 MINUTS** per equipar-se **a l'inici de la sessió i ENTRE 10 i 15 MINUTS al final** de la mateixa, per a què et dutxis. Si no et dutxes continuaràs la sessió fins a cinc minuts abans de la fi de la classe per canviar-te de roba.
- ⇒ La **trobada** per començar la sessió es realitzarà **al gimnàs i es passarà llista**.
- ⇒ Es recomana que no es comparteixin les tovalloles, per tal d'**evitar problemes d'al·lèrgies i contagis**.

- ⇒ **El material cal respectar-lo**, fent bon ús del mateix, per tal de facilitar la seva durada i millor manteniment, a més de complir les més elementals normes de conducta cívica.
- ⇒ **No es pot menjar dins el gimnàs**. Menjar xiclet serà considerat com a una manca important de consideració cap als altres i cap a la conservació de les instal·lacions.
- ⇒ Els **objectes extraviats o perduts** que siguin recollits, es guardaran al despatx dels professors, per la qual cosa es recomana que els hi demanis abans de donar-los per perduts. En el termini d'una setmana aquests objectes es traslladaran a la consergeria del centre.
- ⇒ Sempre que facis exercici (i a la classe d'Educació Física) **evita portar anells, polseres, collarets, rellotge, arracades grans i objectes semblants**. Si portes el cabell llarg recull-te'l. D'aquesta manera evitaràs provocar i/o patir accidents.
- ⇒ Fes servir **roba i calçat esportiu còmodes**. No et capfiquis per la marca! Canvia't de roba i calçat per a la classe!

- ⇒ **Dutxa't en acabar!** Et sentiràs més relaxat/da, més net/a i més preparat per a continuar les teves activitats. Porta sabó, tovallola, roba interior neta i xancles (per evitar fongs)



- ⇒ Per fer qualsevol consulta, us podeu adreçar als professors de l'assignatura, ja sigui durant l'hora de classe o concertant visita.