

OBJECTIUS

1. Participar i col·laborar de forma activa amb respecte i tolerància cap als companys.
2. Conèixer els efectes beneficiosos de la pràctica esportiva.
3. Augmentar el rendiment motor .
4. Millorar les capacitats d'adaptació motriu a les exigències de l'entorn i a la variabilitat d'aquest.
5. Planificar activitats que permetin satisfer les necessitats personals, prèvia valoració de l'estat de les capacitats
Físiques i habilitats específiques pròpies.
6. Dissenyar i realitzar tasques dirigides a la millora de la condició física, mitjançant un tractament diferenciat de
les diverses capacitats implicades.
7. Mostrar una actitud crítica davant els models corporals i de salut, així com davant les manifestacions
Fisicoesportives com a fenòmens socioculturals, i instaurar hàbits saludables.
8. Valorar i utilitzar el cos com a mitjà d'expressió i comunicació, mitjançant el disseny i la pràctica d'activitats
expressives amb i sense una base musical adequada.
9. Reconèixer les possibilitats del medi natural de les Illes Balears com a espai idoni per a l'activitat física, i
discriminar les pràctiques que poden causar-hi qualsevol tipus de deteriorament.
10. Comprendre el valor cultural dels jocs i esports populars i recreatius de les Illes Balears.
11. Mostrar habilitats i actituds socials de respecte, treball en equip i esportivitat en la participació en activitats
jocs i esports, independentment de les diferències culturals, socials i d'habilitat.
12. Conèixer les possibilitats que ofereix l'entorn per a la pràctica de l'activitat física esportiva.
13. Conèixer i aplicar tècniques bàsiques de respiració i relaxació com a mitjà per assolir el benestar.
14. Conèixer i practicar modalitats esportives individuals, col·lectives i d'adversari, aplicant els fonaments
Reglamentaris, tècnics i tàctics en situacions de joc.
15. Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació, i la lectura com font de consulta i com recursos
De suport per a l'assoliment dels aprenentatges.

CONTINGUTS

3r d'ESO: TEÒRIC:

- El cos humà, les Qualitats (capacitats) físiques bàsiques i introducció als principis de l'acondicionament físic

- Escalfament: tipus
- La salut: introducció a conceptes de nutrició i bons hàbits
- L'esport i l'activitat física com a fenomen històric i social
- Principals característiques: floorball, handbol, badminton, flag-rugbi, voleibol

PRÀCTIC:

1^a avaluació

- Qualitats (capacitats) físiques bàsiques. Escalfament
- Floorball i badminton

2^a avaluació

- Qualitats (capacitats) físiques bàsiques
- Handbol

3^a avaluació

- Habilitats motrius bàsiques (tècnica dels elements gimnàstics): gimnàstica esportiva
- Flag-rugbi

4^a avaluació

- Habilitats motrius bàsiques: malabars
- Voleibol
- Senderisme

4t d'ESO: TEÒRIC:

- El cos humà: entrenament de la condició física general i específica
- La salut: nutrició, lesions i primers auxilis
- L'esport i l'activitat física com a fenomen històric i social
- Orientació
- Principals característiques: hoquei, basquet, acrosport i jocs i esports alternatius

PRÀCTIC:

1^a avaluació

- Qualitats (capacitats) físiques bàsiques
- Bàsquet

2^a avaluació

- Qualitats (capacitats) físiques bàsiques
- Hoquei
- Acrosport

3^a avaluació

- Orientació i senderisme

4ª avaluació

- Expressió corporal: massatge
- Habilitats motrius bàsiques: malabars
- Jocs i esports alternatius

PROCEDIMENTS D'AVALUACIÓ I DE QUALIFICACIÓ

CONCEPTUALS 30%: Examen, treballs i fitxes. En cas de lliurar els treballs amb retard se baixarà la puntuació del treball.

PROCEDIMENTALS 40%: Proves pràctiques realitzades a classe per valorar que els alumnes han assolit els mínims (proves físiques com ara córrer 12 minuts, proves de cada esport com p.e. voleibol

ACTITUDINALS 30%: dur roba esportiva (tres dies sense roba adequada suposarà suspendre l'avaluació, no se poden dur camisetes de tirants), participar activament a classe (estar atents, fer els exercicis descrits, etc), canviar-se de samarreta cada dia al final de classe i dur una tovallola petita, no faltar a més d'un 15% de les sessions sense justificar. Ser respectuós amb els companys, amb el professor/a i amb el material i instal·lacions.

S'exigeix un mínim de 3,5 punts a nivell teòric. A nivell pràctic i actitudinal s'exigeix un mínim de 5 punts. De no arribar a aquests mínims no es podrà aprovar l'avaluació.

RECUPERACIONS

RECUPERACIÓ D'AVALUACIONS SUSPESES

Per recuperar la part pràctica i teòrica d'una avaluació es farà una recuperació al juny . La part actitudinal es recuperarà aprovant l'actitud de l'avaluació següent.

RECUPERACIÓ DE LA MATÈRIA SUSPESA AL JUNY

En el cas de suspendre al juny la part teòrica o pràctica haurà de recuperar al setembre únicament la part suspesa. No serà així en el cas de suspendre la part d'actitud , en aquest cas haurà de recuperar tot el curs al setembre.

RECUPERACIÓ DE LA MATÈRIA PENDENT DEL CURS ANTERIOR

Aquells alumnes amb l'assignatura pendent del curs anterior podran superar aquest nivell de dues formes:

- Superant dues avaluacions seguides del curs actual (2010-11).
- Fent un conjunt de proves: examen teòric de tot el curs , resum dels apunts i proves físiques.

