

IES Can Puig **Àrea d'Educació Física.**

Avaluació de la Condició Física i la Salut a l'ESO.

OBJECTIU GENERAL D'ETAPA:

L'educació secundària obligatòria té com a finalitat que l'alumne en acabar l'etapa, assoleixi la capacitat següent:

- conèixer i comprendre els aspectes bàsics del funcionament del propi cos, tenir en compte les conseqüències dels actes i decisions personals relacionades amb la salut individual i col·lectiva i valorar els beneficis que comporten els hàbits d'exercici físic, d'higiene i d'una alimentació adequada.

OBJECTIUS GENERALS DE L'ÀREA:

En finalitzar l'etapa l'alumne a de ser capaç de:

- Reconèixer les adaptacions dels diferents aparells i sistemes del cos humà en l'exercici físic i augmentar l'eficiència motora desenvolupant les qualitats físiques.
- Formar-se hàbits de pràctica permanent, tant per fruit de l'activitat física com per conèixer els efectes que els hàbits higiènics positius tenen per a la millora de la salut i de la qualitat de vida.
- Valorar les diferents activitats físiques i esportives com a recursos adequats per l'ocupació del temps lliure.

CRITERIS D'AVUACIÓ:

1. Avaluació inicial: la realitzem a l'inici de cada curs i valorem el nivell inicial de l'alumne. Realitzem 5 proves de la Bateria Eurofit: seat and reach (flexibilitat), salt a peus junts (potència de cames), 10x5 (velocitat), abdominals (força resistència local), Course navette (potència aeròbica).
2. Avaluació formativa: observació de la progressió en els exercicis programats a la classe. Valoració de la realització dels reforços proposats.
3. Avaluació sumativa: tornem a passar els tests de l'avaluació inicial i fem una síntesi i valoració de totes les notes procedents dels dos àmbits d'actuació: matèria i transversal.

BAREMS DE SUPERACIÓ

(competència bàsica de condició física).

Dades pel 1r cicle de l'ESO (noies)					
	Flexibilitat	10 x 5	Salt	Abdominals	Course
Suficient	22	20.8	140	17	4.5
Bé	25	20.	150	19	5.5
Notable	28	19.9	160	21	6
Excel·lent	30	18.9	170	23	7

Dades pel 1r cicle de l'ESO (nois)					
	Flexibilitat	10 x 5	Salt	Abdominals	Course
Suficient	16	20.5	150	19	6
Bé	19	19.9	160	21	7
Notable	22	19.2	170	23	8
Excel·lent	24	18.5	180	25	9

Dades pel 2n cicle de l'ESO (noies)					
	Flexibilitat	10 x 5	Salt	Abdominals	Course
Suficient	25	21	146	17	5
Bé	27	20.5	156	19	6
Notable	29	20	166	21	7
Excel·lent	31	19.5	176	23	8

Dades pel 2n cicle de l'ESO (nois)					
	Flexibilitat	10 x 5	Salt	Abdominals	Course
Suficient	19	19.5	170	22	7.5
Bé	22	19	180	24	8.5
Notable	25	18.5	190	26	9.5
Excel·lent	28	18	200	28	10.5