

IES Can Puig.
Dpto. Educació Física.
Curs 2012-13

Avaluació de l'Educació Física a l'ESO.

1. Superació d'aprenentatges clau i competències no assolides al llarg del curs.

Quan es detecti alumnes que presenten un retard d'aprenentatge, s'establiran mesures pertinents de reforç educatiu durant el curs i activitats de recuperació en aquells aprenentatges i competències que es considerin claus.

2. Recuperació de matèries pendents de cursos anteriors.

Tenint en compte el caràcter continu de la matèria la superació de cursos anteriors s'obté de la superació del curs vigent, aplicant si s'escau les mesures de reforç educatives pertinents segons el cas individual.

3. Avaluació final ordinària de juny.

Cal fer una valoració global de l'alumne, valoració de resultats i de les activitats de reforç educatives.

4. Activitats de recuperació durant l'estiu i prova extraordinària.

Criteris per l'elaboració de les activitats d'estiu:

1. Selecció d'alumnes i objectius per aconseguir.
2. Poder-ne realitzar de forma autònoma.
3. Informació prèvia a les famílies de les tasques demanada.
4. Proporcionar models i pautes orientatives perquè l'alumne pugui autoregular-se i autocorregir-se.
5. Potencia les competències bàsiques, proposar activitats productives i contextualitzades (projectes, treballs globals, diaris de l'activitat...).

5. Prova extraordinària de setembre.

Tenir present en l'avaluació:

1. Evolució de l'alumne durant el curs.
2. Activitats durant el curs i durant l'estiu.
3. Resultats de la prova extraordinària: prova teòric pràctica que plantejarà situacions a resoldre per l'alumne, basada en aprenentatges i competències que es considerin claus.

IES Can Puig.
Dpto. Educació Física.
Curs 2012-13

Avaluació de l'Educació Física a l'ESO.

ESO 1

1. Activitats de recuperació durant l'estiu i prova extraordinària .

Alumne: _____

1. Realització de les següents **Unitats didàctiques**:

La part teòrica a de la prova extraordinària es fonamentarà en aquest continguts.

1. El cos humà, l'exercici físic i la salut.
2. Escalfament.
3. Resistència.
6. Flexibilitat.
7. Joc i educació física.
10. Bàsquet.
14. Expressió corporal.

2. Realització del **dossier per la millora de la condició física (veure annex)**.

3. Expressió corporal: la **dansa** treballada durant el curs la podeu veure a la Wiki del Departament d'ED. Física (kolo d'Srem). Repassar les figures per l'examen.

4. **Diari d'estiu**: Recomanen la pràctica física en activitats de campus, colònies o qualsevol altre forma d'activitat organitzada o individual. Recolliu aquesta experiència en un diari i el podreu presentar el dia de la prova extraordinària.

5. Prova extraordinària de setembre.

Tindrem present en l'avaluació:

1. Evolució de l'alumne durant el curs.
2. Activitats durant el curs i durant l'estiu.
3. Resultats de la prova extraordinària: prova teòric pràctica que plantejarà situacions a resoldre per l'alumne, basada en aprenentatges i competències que es considerin claus.

IES Can Puig.
Dpto. Educació Física.
Curs 2012-13

Avaluació de l'Educació Física a l'ESO.

ESO 2

1. Activitats de recuperació durant l'estiu i prova extraordinària .

Alumne: _____

1. Realització de les següents **Unitats didàctiques**:

La part teòrica a de la prova extraordinària es fonamentarà en aquest continguts.

1. El cos humà, l'exercici físic i la salut.
11. L'handbol.
12. El voleibol.
13. El futbol.
14. L'expressió corporal.

2. Realització del **dossier per la millora de la condició física** (veure annex).

3. Expressió corporal: la **dansa** treballada durant el curs la podeu veure a la Wiki del Departament d'ED. Física (kolo d'Srem). Repassar les figures per l'examen.

4. **Diari d'estiu**: Recomanen la pràctica física en activitats de campus, colònies o qualsevol altre forma d'activitat organitzada o individual. Recolliu aquesta experiència en un diari i el podreu presentar el dia de la prova extraordinària.

5. Prova extraordinària de setembre.

Tindrem present en l'avaluació:

1. Evolució de l'alumne durant el curs.
2. Activitats durant el curs i durant l'estiu.
3. Resultats de la prova extraordinària: prova teòric pràctica que plantejarà situacions a resoldre per l'alumne, basada en aprenentatges i competències que es considerin claus.

IES Can Puig.
Dpto. Educació Física.
Curs 2012-13

Avaluació de l'Educació Física a l'ESO.

ESO 3

1. Activitats de recuperació durant l'estiu i prova extraordinària .

Alumne: _____

1. Realització de les següents **Unitats didàctiques**:

- 1.El cos humà, l'exercici físic i la salut.
- 2.Escalfament.
- 4.Resistència.
- 7.Flexibilitat.
- 9.Badminton.
14. Els jocs i esports alternatius.
15. Expressió corporal.

La part teòrica a de la prova extraordinària es fonamentarà en aquest continguts.

2. Realització del **dossier per la millora de la condició física** (veure annex).

3. Expressió corporal: Balls de Saló "**Rock and Roll**", treballada durant el curs la podeu veure a la Wiki del Departament d'ED. Física . Repassar les figures per l'examen.

4. **Diari d'estiu**: Recomanen la pràctica física en activitats de campus, colònies o qualsevol altre forma d'activitat organitzada o individual. Recolliu aquesta experiència en un diari i el podreu presentar el dia de la prova extraordinària.

5. Prova extraordinària de setembre.

Tindrem present en l'avaluació:

- 1.Evolució de l'alumne durant el curs.
- 2.Activitats durant el curs i durant l'estiu.
- 3.Resultats de la prova extraordinària: prova teòric pràctica que plantejarà situacions a resoldre per l'alumne, basada en aprenentatges i competències que es considerin claus.

IES Can Puig.
Dpto. Educació Física.
Curs 2012-13
Avaluació de l'Educació Física a l'ESO.

ESO 4

1. Activitats de recuperació durant l'estiu i prova extraordinària .

Alumne: _____

1. Realització de les següents **Unitats didàctiques**:

La part teòrica a de la prova extraordinària es fonamentarà en aquest continguts.

- 3. La Higiene Esportiva.
 - 10. Bàsquet.
 - 11. Handbol.
 - 12. Voleibol.
 - 13. Futbol Sala
- Treball sobre el Beisbol i el Floorball.

2. Realització i seguiment del **dossier per la millora de la condició física** (veure annex).

3. Expressió corporal: la **dansa** treballada durant el curs la podeu veure a la Wiki del Departament d'ED. Física (Txa-Txa-Txa). Repassar les figures per l'examen.

4. Diari d'estiu: Recomanen la pràctica física en activitats de campus, colònies o qualsevol altre forma d'activitat organitzada o individual. Recolliu aquesta experiència en un diari i el podreu presentar el dia de la prova extraordinària.

IES Can Puig.
Dpto. Educació Física.
Curs 2012-13

Avaluació de l'Educació Física a l'ESO.

1r BTX

1. Activitats de recuperació durant l'estiu i prova extraordinària .

Alumne: _____

1. Realització de les següents **Activitats**:

- Planificació d'una sessió esportiva. (veure annex)
- Planificació d'una trobada esportiva (veure annex) i preparació d'un PWP per exposar el treball.

La part teòrica a de la prova extraordinària es fonamentarà en aquest continguts.

2. Realització i seguiment del **dossier per la millora de la condició física** (veure annex).

La part teòrica a de la prova extraordinària es fonamentarà en aquest continguts.

3. Expressió corporal: una de les **danses** treballada durant el curs la podeu veure a la Wiki del Departament d'ED. Física (Txa-Txa-Txa). Repassar les figures per l'examen.

4. Diari d'estiu: Recomanen la pràctica física en activitats de campus, colònies o qualsevol altre forma d'activitat organitzada o individual. Recolliu aquesta experiència en un diari i el podreu presentar el dia de la prova extraordinària.

ANNEX PER 1R I 2N ESO

IES "Can Puig"
Ed. Física

ACTIVITATS DE REFORÇ 1r-2n E.S.O

RESISTÈNCIA (cardiovascular)

COGNOMS I

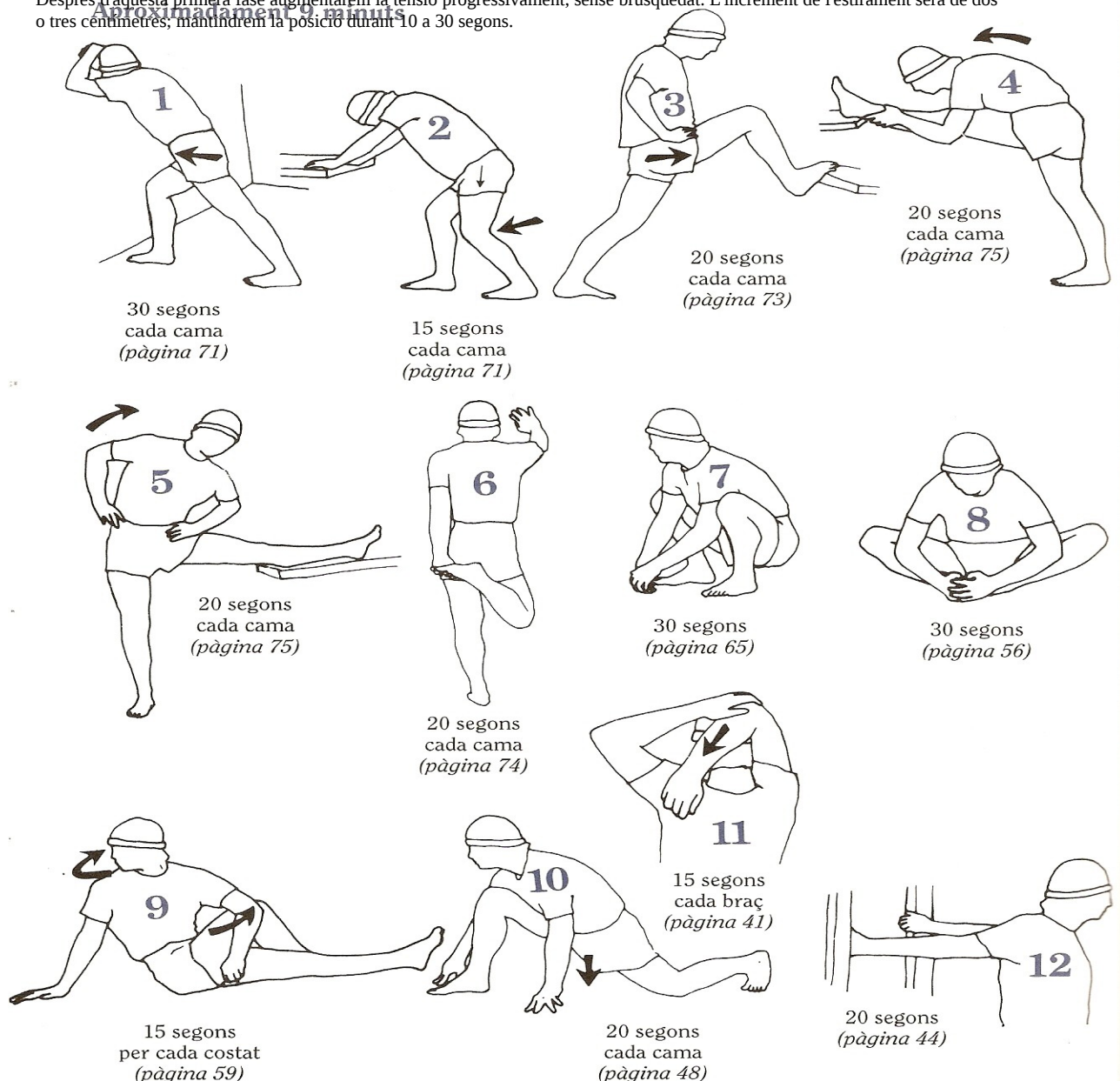
NOM: _____

CLASSE: _____ REFORÇ: _____

1. INICI DE L'ACTIVITAT: Escalfament amb estiraments abans de córrer.

Quan comencem a estirar el múscul, cal que mantinguem aquest primer esforç entre 10 i 30 segons. No estirem mai brusquement, cal notar una tensió suau i ens relaxarem mentre sentim aquesta tensió.

Després d'aquesta primera fase augmentarem la tensió progressivament, sense brusquedat. L'increment de l'estirament serà de dos o tres centímetres, mantindrem la posició durant 10 a 30 segons.



ANNEX PER 3R, 4RT ESO I 1R BTX

IES "Can Puig"
Ed. Física

ACTIVITATS DE REFORÇ 3 - 4 E.S.O

RESISTÈNCIA (cardiovascular)

COGNOMS I

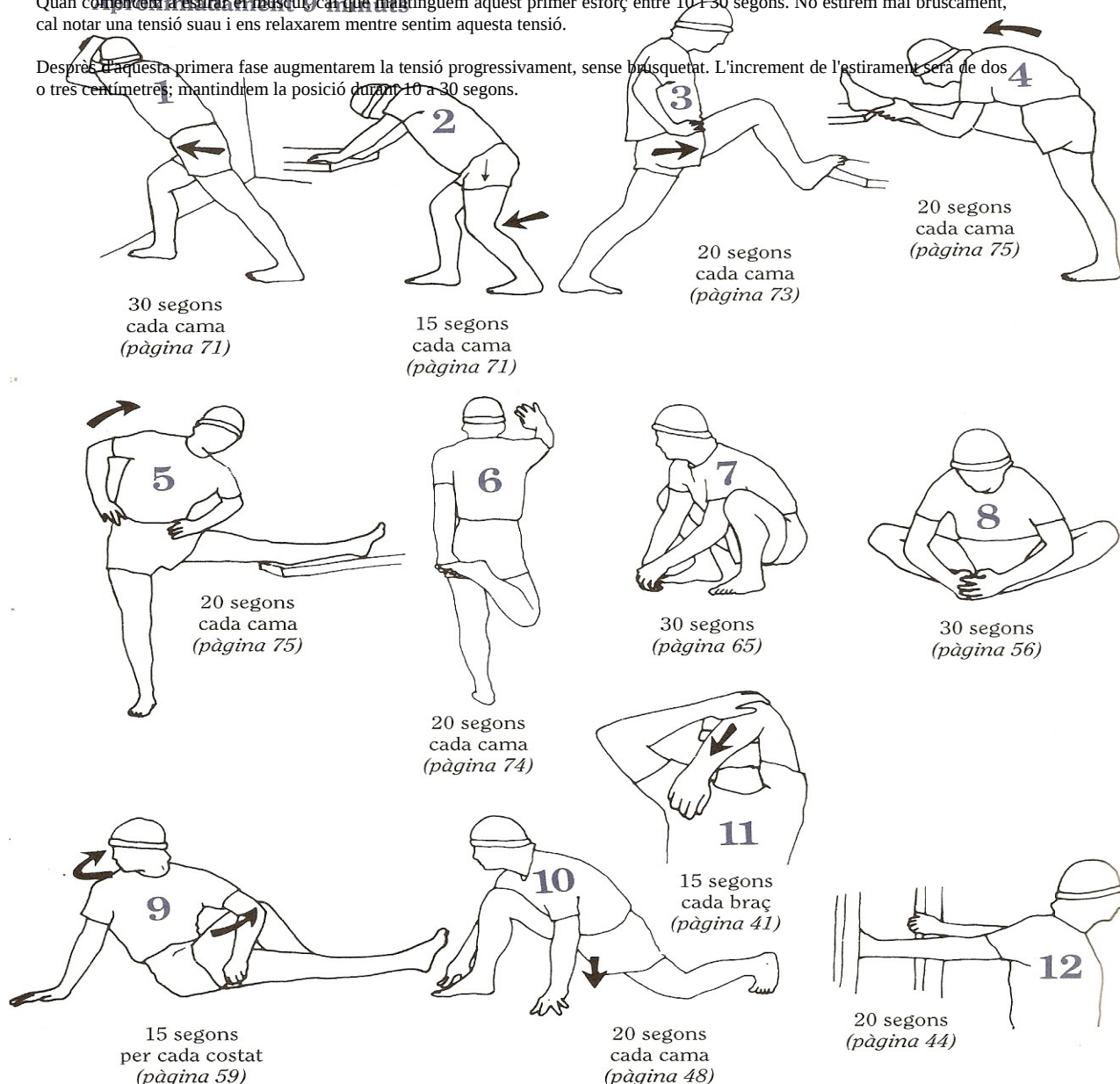
NOM: _____

CLASSE: _____

1. INICI DE L'ACTIVITAT: Escalfament amb estiraments abans de córrer.

Quan comencem a estirar el múscul cal que mantinguem aquest primer esforç entre 10 i 30 segons. No estirem mai bruscament, cal notar una tensió suau i ens relaxarem mentre sentim aquesta tensió.

Després d'aquesta primera fase augmentarem la tensió progressivament, sense brusquetat. L'increment de l'estirament serà de dos o tres centímetres; mantindrem la posició durant 10 a 30 segons.



ANNEX PER TOTS ELS CURSSOS

IES "Can Puig"
Ed. Física

ACTIVITATS DE REFORÇ E.S.O

FLEXIBILITAT

COGNOMS I

NOM: _____

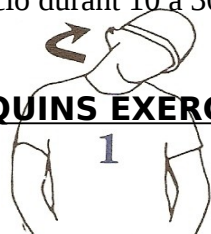
CLASSE: _____ REFORÇ: _____

1. COM ESTIRAR-SE

Quan comencem a estirar el múscul, cal que mantinguem aquest primer esforç entre 10 i 30 segons. No estirem mai brusquement, cal notar una tensió suau i ens relaxarem mentre sentim aquesta tensió.

Després d'aquesta primera fase augmentarem la tensió progressivament, sense brusquedat. L'increment de l'estirament serà de dos o tres centímetres; mantindrem la posició durant 10 a 30 segons.

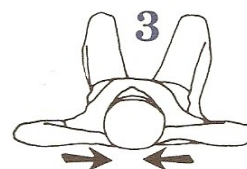
2. QUINS EXERCICIS ?



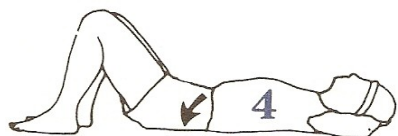
5 vegades
en cada direcció
(pàgina 89)



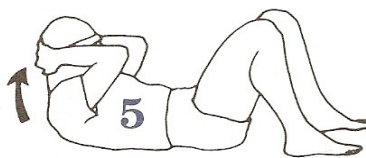
20 segons
(pàgina 24)



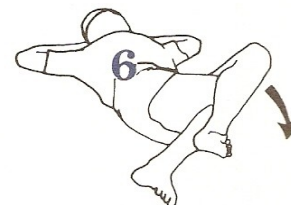
pressic d'omòplats
2 vegades
5 segons cada una
(pàgina 26)



2 vegades
5 segons cada una
(pàgina 27)



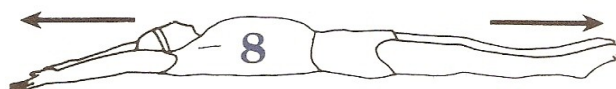
3 vegades
5 segons cada una
(pàgina 25)



20 segons
per cada costat
(pàgina 24)



20 segons
per cada costat
(pàgina 29)

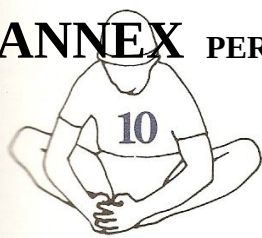


2 vegades
5 segons cada una
(pàgina 28)

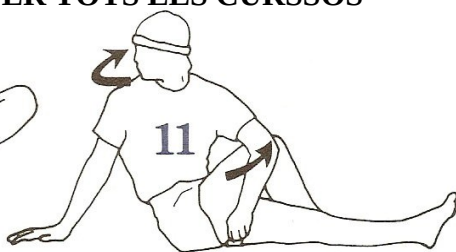


20 segons
cada cama
(pàgina 28)

ANNEX PER TOTS ELS CURSSOS



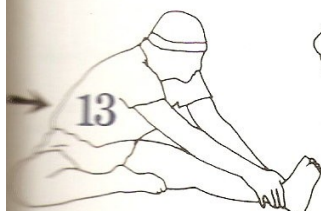
30 segons
(pàgina 56)



10 segons
per cada costat
(pàgina 59)



30 segons
cada cama
(pàgina 33)



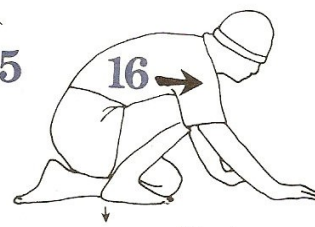
20 segons
cada cama
(pàgina 36)



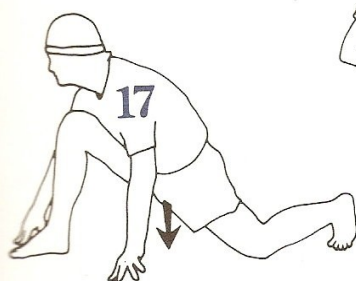
10 vegades
en cada direcció
(pàgina 31)



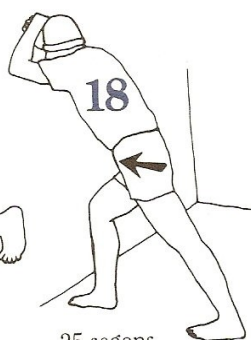
30 segons
cada peu
(pàgina 31)



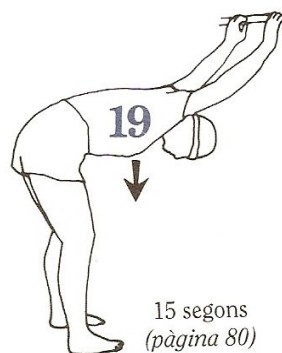
15 segons
cada cama
(pàgina 47)



20 segons
cada cama
(pàgina 48)



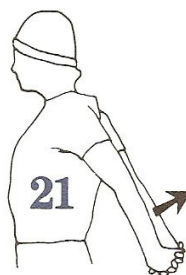
25 segons
cada cama
(pàgina 71)



15 segons
(pàgina 80)



10 segons
cada braç
(pàgina 41)



10 segons
(pàgina 44)



2-3 minuts
(pàgina 68)

3. PROGRAMACIO INDIVIDUAL

