



**PLA DOCENT Curs 2018 / 2019**

**DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA**

**Àrea: Educació Física**

**Nivell: 1r ESO**

**Professor: Carles Bonsoms i Canet**

**“Aquest pla docent pot ser modificat en funció de l'aplicació de l'ordre d'avaluació per competències. Esperem instruccions del Departament d'Ensenyament”**

## **1. TEMPORITZACIÓ DE LA MATÈRIA**

Aquesta matèria és anual. La freqüència de les classes és de 2 sessions setmanals.

## **2. CONTINGUTS DEL CURS. Què hem de fer?**

### **2.1. Condió física i salut**

- Reconeixement dels efectes de l'escalfament i elaboració de pautes per dur-lo a terme.
- Elaboració i pràctica d'escalfaments, generals i específics, previ anàlisi de l'activitat física a realitzar.
- Condicionament de les qualitats relacionades amb la salut: resistència aeròbica, flexibilitat i força resistència general, mitjançant la posada en pràctica de sistemes i mètodes d'entrenament.
- Identificació dels efectes del treball de les qualitats físiques sobre la salut i els aparells del cos humà.
- Coneixement de la freqüència cardíaca màxima, la freqüència en repòs i càlcul de la zona d'activitat.
- Reconeixement de la relació entre la nutrició, la salut i l'AF. Equilibri entre ingesta i despesa calòrica.

### **2.2. Jocs i esports**

- Pràctica d'activitats i jocs per a l'aprenentatge dels fonaments tècnics i reglamentaris d'un esport individual i esport amb oposició: **Gimnàstica artística, esports de raqueta.**
- Pràctica d'activitats i jocs per a l'aprenentatge dels fonaments tècnics i reglamentaris d'un esport individual amb oposició amb contacte: **Jocs de prelluita**



- Realització d'activitats i jocs per a l'aprenentatge dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris d'un esport col·lectiu: **Esports alternatius**.
- Tolerància i esportivitat per sobre de la recerca dels resultats.

### **2.3. Expressió corporal: ACROSPORT I**

- Realització d'improvisacions individuals i col·lectives, amb i sense suport musical.
- Disposició favorable a la pràctica de les activitats d'expressió corporal amb tots els companys i companyes.

### **2.4. Activitats en el medi natural: SENDERISME i INICIACIÓ A L'ESCALADA HORIZONTAL**

- Realització de recorreguts en el medi natural, utilitzant l'equipament, les eines i tècniques d'orientació adients.
- Coneixement i pràctica de les normes de prevenció i seguretat per a la realització d'activitats al medi natural.

## **3. ACTIVITATS A TREBALLAR. Com ho farem?**

- Realització de jocs, exercicis, circuits i proves per millorar, desenvolupar i avaluar la Condició Física.
- Pràctica i exercitació dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports alternatius: ULTIMATE (disc volador i ringo), FUTVOLEY (indiaka)
- Desenvolupament dels elements gimnàstics més senzills i realització de figures grupals mitjançant la creació i l'aprenentatge d'una coreografia: ACROSPORT I
- Pràctica i exercitació dels fonaments tècnics i tàctics i reglamentaris d'un esport individual amb oposició -amb contacte- i col·laboració: JOCS DE PRE-LLUITA i ESPORTS DE RAQUETA
- Pràctica i exercitació de l'activitat física en el medi natural: SENDERISME i INICIACIÓ A L'ESCALADA HORIZONTAL

## **4. TEMPORITZACIÓ DELS CONTINGUTS. Quan ho farem?**

Aquesta temporització pot veure's alterada per qüestions organitzatives.

- CONDICIÓ FÍSICA durant els tres trimestres.
- ESPORTS ALTERNATIUS i INICIACIÓ A L'ESCALADA HORIZONTAL durant el 1er trimestre.



- JOCS DE LLUITA (pre-judo i lluita canària) i ACROSPORT (Gimnàstica artística i expressió corporal) durant el 2n trimestre.
- ESPORTS DE RAQUETA durant el 3r trimestre.
- SENDERISME (Sortida al medi natural). Data pendent de confirmar.

## **5. RECERCA D'INFORMACIÓ**

- Llibre de text (Ed. Teide) i bibliografia específica dels temes.
- Explicacions i exposicions audiovisuals durant el desenvolupament de les sessions.
- Consulta a Internet (cal fer-hi constar l'enllaç i la data de consulta).

## **6. DINÀMICA DE LES SESSIONS. Què ens cal saber sobre les...**

### **6.1. Sessions pràctiques**

- Roba esportiva adequada a la climatologia: Pantalons (ben cordats) i samarreta o bé xandall (amb els pantalons ben cordats) i calçat esportiu (ben cordat) i mitjons.
- Roba de recanvi i estris per la higiene personal. (sabó, tovallola, desodorant, etc.).
- Els cabells llargs han d'anar recollits amb una cua i no es poden portar objectes personals ni joies que puguin posar en perill la integritat física de l'alumnat.
- PARTICIPACIÓ ACTIVA i ACTITUD ADIENT (voluntat per assolir els objectius, els reptes i les fites marcades i predisposició per col·laborar amb la bona dinàmica de treball del grup) durant TOTA la sessió d'E.F.

### **6.2. Sessions teòriques**

- Llibre de text, apunts, fulls blancs i bolígraf.
- Dossiers, treballs i exercicis:
  - Cal respectar les normes generals de presentació (índex, marges, lletra, dibuixos, gràfics, esquemes, etc.)
  - Cal tenir cura de la seva confecció. TOTS els treballs han d'estar escrits a mà, en fulls blancs i grapats.
  - La bona presentació i l'absència de faltes d'ortografia és un valor afegit en el lliurament dels treballs.



- Han d'oferir una estructura coherent i entenedora.
- Els treballs incomplets, que no superin els mínims o lliurats fora de termini, s'hauran de recuperar a les convocatòries extraordinàries i la nota màxima serà un 5.

## 7. METODOLOGIA DE LES SESSIONS. Com es desenvoluparan les sessions...

### 7.1. Sessions pràctiques

- S'iniciarà la sessió explicant els continguts a treballar i els objectius a assolir. Tot seguit es començarà la PRÀCTICA, estructurada en les 3 parts de la sessió: **Part inicial** o escalfament, **part principal** o desenvolupament de l'objectiu i la **part final** o tornada a la calma. Per acabar es farà una valoració final del desenvolupament de la sessió.
- Depenent dels continguts a treballar l'estil d'ensenyament pot ser: Comandament directe, ensenyament guiat, resolució de tasques i programa individualitzat.
- Els exercicis es poden presentar de forma analítica o global.

### 7.2. Sessions teòriques

- Explicacions a classe.
- Preparació dels temes per part de l'alumnat i posada en comú a classe.
- Elaboració de treballs, dossiers i activitats.
- Presentació de fotos, diapositives i vídeos en les exposicions del professorat o de l'alumnat.

## 8. CRITERIS D'AVUACIÓ. Com podem aprovar la matèria?

### 8.1. Consideracions prèvies

- L'Educació Física és una assignatura eminentment PRÀCTICA, per superar-la cal participar ACTIVAMENT en un **80% de les sessions pràctiques**. En cas contrari l'assignatura quedarà suspensa i caldrà fer un [treball de notícies de premsa escrita](#).
- En el cas de no poder participar activament (per no portar l'equipació adient, per lesió, per malaltia, etc.) caldrà fer [una fitxa de seguiment](#).
- Aquesta fitxa s'haurà de lliurar en acabar la classe. Sempre caldrà justificar la no pràctica com a molt tard a la sessió següent.



- En el cas faltar a classe, caldrà presentar el justificant al professorat a la sessió següent.
- Si no es presenten els justificants en el termini establert, es consideraran com a faltes no justificades i augmentaran el còmput de sessions no realitzades.
- Els justificants poden ser de **caire mèdic** (signat per un/a metge/sa, fisio o infermer/a), de **caire administratiu** (signat per les administracions públiques, jutjats, etc.) o de **caire personal** (signat per la família)
- L'acumulació de 3 retards per trimestre o 6 durant tot el curs (el no respondre al passar llista es considera un retard) es comptabilitzarà com una sessió no realitzada.

## **8.2. Avaluació dels continguts treballats**

- El bloc de Condició Física s'avaluarà amb **l'execució del Test Físic** (7 proves que valoren les Qualitats Físiques Bàsiques) i amb la **presentació del [Full de Registre del Test Físic](#)**. Al final de curs caldrà lliurar-lo amb la mitjana de TOTS els trimestres.
- El bloc d'Esports s'avaluarà mitjançant un **control pràctic** i un **control teòric** (caldrà lliurar el **dossier del tema** i les activitats per poder presentar-se al control teòric).
- El bloc d'Activitats a la Natura s'avaluarà amb **la sortida** de Senderisme pel Parc Natural de Montserrat i amb el lliurament del **dossier** corresponent.
- Puntualment s'elaboraran dossiers i exercicis a partir de les sessions pràctiques.

## **8.3. Pla d'avaluació (percentatge)**

- **PART PRÀCTICA (60%)**: Participació activa, Test físic (condició física), control pràctic (esports i habilitats motrius), etc.
- **PART TEÒRICA (10%)**: Full de Registre del Test Físic; controls teòrics; exercicis; dossiers, etc.
- **PART ACTITUDINAL (30%)**: Lliurament de treballs, puntualitat; respecte pel material i per les persones; higiene, etc.
- Per superar la matèria, TOTS els apartats han d'arribar o superar el 5.
- Les parts que no s'aprovin per trimestre s'hauran de recuperar als exàmens extraordinaris.