



PLA DOCENT Curs 2021 / 2022

DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA

Àrea: Educació Física

Nivell: 3r ESO

Professor: Josep M Ayuso

1. ADAPTACIONS DE LA MATÈRIA EN EL CONTEXT DE LA COVID 19

Donades les **recomanacions sanitàries** per tal d'evitar la transmissió del contagi, adoptem una sèrie de **mesures de seguretat**: (clicar damunt per a més informació)

Atenent que és un curs acadèmic amb una casuística especial, contemplarem en aquest pla docent la possibilitat de treball no presencial. Aquest treball serà gestionat a partir de l'aplicació CLASSROOM, tal i com es va fer en el darrer trimestre del curs anterior. Els continguts i objectius serien adaptats adequadament, conservant les activitats programades.

1. TEMPORITZACIÓ DE LA MATERIA

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

2. OBJECTIUS DEL CURS.

Aquests objectius han estat extrets del **DECRET Decret 187/2015 DOGC núm. 6945 – 28.8.2015**, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments secundaris (Pàg. 255)

1. Diferenciar les parts d'una sessió d'activitat física i l'objectiu de cadascuna. Incrementar el nivell individual d'activitat física per millorar la salut pròpia. Treballar la postura corporal com un component del treball corporal.
2. Valorar les activitats físiques i esportives com una eina de millora per a la salut individual, acceptant el nivell assolit.
3. Practicar un esport individual i un esport d'adversari tenint en compte els aspectes tècnics, acceptant el nivell assolit.
4. Practicar un esport col·lectiu tenint en compte l'execució tècnica i tàctica, demostrant haver comprès les fases del joc (atac i defensa) i el respecte per les normes del joc.
5. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, mostrant actituds d'autocontrol, respecte i acceptació de les normes.
6. Aprofitar les possibilitats de l'entorn proper per ocupar el temps de lleure.
7. Expressar emocions i sentiments a través del cos. Realitzar activitats amb suport musical mostrant respecte per les diferències individuals.
8. Organitzar l'espai propi i compartit a partir del llenguatge corporal.

3. COMPETÈNCIES BÀSIQUES PER ASSOLIR.

Es treballen en diferents nivells de gradació.

3.1. Competències bàsiques de la matèria

Comp 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.

Comp 3. Valorar els efectes sobre la salut d'un estil de vida actiu.

Comp 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport es situació de competició.

Comp 5. Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques del joc i de la recreació.

Comp 7. Utilitzar els recursos expressius del propis cos per a l'autoconeixement i per comunicar-se amb els altres.

Comp 8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració.

3.2. CB transversals al Tercer Curs d'ESO d'Educació Física en l'àmbit digital:

CD4: Cercar, contrastar i seleccionar informació digital adequada per al treball a realitzar, tot considerant diverses fonts i mitjans digitals.

CD8: Realitzar activitats en grup tot utilitzant eines i entorns virtuals de treball col·laboratiu..

4. CONTINGUTS DEL CURS

4.1. Condició física i salut (CC1, CC2, CC3, CC4, CCD25)

-Realització de jocs i exercicis, circuits i proves per millorar, desenvolupar i avaluar la condició física: La resistència (el control de la freqüència cardíaca). La força i la flexibilitat (la postura corporal).

4.2. Esports (CC5, CC6, CC7, CC8, CC13)

-Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports individuals. Pràctica i exercitació dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris d'un esport individual: **Escalada Esportiva (indoor) i Gimnàstica Artística.**

Pràctica i exercitació dels fonaments tècnics i tàctics i reglamentaris d'un esport d'adversari -sense i amb contacte (sempre que compleixi la normativa COVID):- **El mini-tennis i la Lluita.**

-Els esports col·lectius en situació de joc reduït. Pràctica i exercitació dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius –sense contacte-: **Basquet i Rugbi.**

-Aportació individual envers l'equip. L'esportivitat com a valor per sobre de la consecució de resultats.

4.3. Activitats físiques recreatives (CC9, CC10, CCD13)

-Característiques i possibilitats de l'entorn proper per a la realització d'activitats físiques.

-Normes de conservació del medi urbà i natural. Jocs amb materials alternatius.

4.4. Expressió corporal (CC11, CC12, CCD10)

-Representació d'imatges i figures a través de l'expressió de sentiments, emocions: La interacció amb els companys.

-Aprentatge dels passos bàsics més senzills i realització de figures grupals mitjançant la creació i l'aprenentatge d'una coreografia: **Aerobic i ball en línia.**

5. METODOLOGIA DE LES SESSIONS.

5.1. Sessions pràctiques

-S'iniciarà la sessió explicant els continguts a treballar i els objectius a assolir. Tot seguit és 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.

-A partir del que ja saben els alumnes i de la realitat social que ens envolta s'intentarà anar construint nous coneixements treballant els continguts abans esmentats per mitjà de les activitats de classe. Paral·lelament als continguts pràctics es treballaran conceptes teòrics.

-L'avaluació tindrà tres fases: inicial, formativa i sumativa



5.2. 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. Desenvolupament de les TIC.
- Explicacions i exposicions audiovisuals durant el desenvolupament de les sessions.
- Consulta a Internet (cal fer-hi constar l'enllaç i la data de consulta).

5. DINÀMICA DE LES SESSIONS. Què ens cal saber sobre les...

5.1. 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.

5.2. Sessions teòriques

- Continguts teòrics complementaris i necessaris als continguts treballats (classroom), apunts, fulls blancs i bolígraf.
- Dossiers, treballs i exercicis:
 - o Cal respectar les normes generals de presentació (índex, marges, lletra, dibuixos, gràfics, esquemes, etc.)
 - o Cal tenir cura de la seva confecció. TOTS els treballs han d'estar escrits a mà, en fulls blancs i grapats.
 - o La bona presentació i l'absència de faltes d'ortografia és un valor afegit en el lliurament dels treballs.
 - o Han d'oferir una estructura coherent i entenedora.
 - o Els treballs incomplets, que no superin els mínims o **lliurats fora de termini**, s'hauran de recuperar a la convocatòria extraordinària (juny).

6. CRITERIS D'AVUACIÓ

**L' AVALUACIÓ ÉS PEDAGÒGICA , S ' UTILITZA PER GARANTIR L ' ÈXIT ACADÈMIC.
AL PRINCIPI DE CADA UD S'INDICA COM ASSOLIR EL MILLOR RESULTAT POSSIBLE.**

Els alumnes han d'assolir unes competències bàsiques, cada unitat didàctica té les seves. Com ho farà?, per mitjà dels elements que proporcionen dades per avaluar: controls, dossiers, treballs, actitud i interès de classe, etc.

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'equip 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.



El bloc de Condició Física s'avaluarà amb l'**execució del Test Físic** (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 tres trimestres.

Els **percentatges** per avaluar els diferents continguts a Educació Física seran els següents:

- **PART PRÀCTICA (60%)**: Participació activa, Test físic (condició física), control pràctic (esports i habilitats motrius), etc.
- **PART TEÒRICA (20%)**: Full de Registre del Test Físic; controls teòrics; exercicis; dossiers, etc
- **PART ACTITUDINAL (20%)**: 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.

L'alumnat, en cadascuna de les tres avaluacions del curs, obtindrà una qualificació que pot ser:

NA: no assoleix (0-4). S'haurà de recuperar.

AS: Assoleix suficient (5-6)

AN: Assoleix Notable (7-8)

AE: Assoleix excel·lent (9-10)

6.1. Consideracions

- En el cas de 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.
- L'acumulació de 3 retards per trimestre o 6 durant tot el curs.
- 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.

6.2. La recuperació:

En el cas de no arribar al 5 de mitjana dels tres trimestres, s'ha d'anar a recuperació. En aquesta prova de recuperació l'alumne haurà de millorar tots aquells apartats per sota de 5 de la part procedimental i de coneixements per aconseguir arribar a aquest 5 de mitjana. Per poder-se presentar a la recuperació és imprescindible lliurar el dossier abans de la prova.