



MODEL FITXA DE SEGUIMENT

La fitxa de seguiment està estructurada en 3 parts:

Encapçalament	Part inicial de la fitxa on s'hi fan constar les dades de l'alumnat
Introducció	En aquest apartat s'inclou el plantejament teòric de la sessió.
Sessió pràctica	Està estructurada en 3 apartats + Observacions

Fitxa de seguiment d'Educació Física

Nom i cognoms:

Data:

Nivell:

Grup:

Per què no es fa sessió pràctica:

Alumnat que fa fitxa:

Alumnat que falta:

CONTINGUT: Esports, Condició física, Activitat Física en el medi natural, etc.

BLOC TEMÀTIC (BT):

1. Esports → Bàsquet, rugby, atletisme, etc.

2. Condició Física → Força, resistència, velocitat, etc.

OBJECTIU DE LA SESSIÓ: Es fa constar el que es treballa en el BT: Bot defensiu, placatge frontal, cursa contínua, circuit de força-resistència, etc. Es definirà amb un **verb amb infinitiu**: Controlar, aprendre, valorar, executar, saber, conèixer, etc.

MATERIAL UTILITZAT: Pilotes, pitralls, conus, piques, bancs suecs, cronòmetre, etc.

ESPAI ON ES DESENVOLUPA LA SESSIÓ: Pista polisportiva, gimnàs, afores de l'Institut, etc.

AGRUPAMENTS DE L'ALUMNAT: Per parelles, per tríos, grups de 4 alumnes, 4 equips de 6, etc.

SESSIÓ PRÀCTICA

1. Part Inicial: Escalfament

Descripció teòrica (Explicació)

1.1 Activitat: Desplaçaments per la pista.

1.1.1. Còrrer endavant

1.1.2. Còrrer lateralment...

1.2. Activitat: Mobilització de segments

1.2.1. Desplaçar-se girant els braços...

1.2.2. Desplaçar-se alternant els braços...

1.3. Activitat: Estiraments...

1.3.1. Estirar els quadríceps...

1.3.2. Estirar les isquiotibials...

Representació gràfica (Dibuixos)

Cal representar gràficament totes les activitats descrites a la descripció teòrica.

Durada

2. Part Principal: Desenvolupament de l'objectiu de la sessió

Descripció teòrica (Explicació)

Mateixa estructura que a la part inicial.

Representació gràfica (Dibuixos)

El mateix que a la part inicial.

Durada

3. Part Final: Relaxament o tornada a la calma

Descripció teòrica (Explicació)

Mateixa estructura que a la part inicial

Representació gràfica (Dibuixos)

El mateix que a la part inicial.

Durada

4. Observacions: Valoració i anàlisi de la sessió

Incidències, ritme de treball, participació de l'alumnat, climatologia i conseqüències, etc.