



PLA DOCENT Curs 2018 / 2019

DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA

Àrea: Educació Física

Nivell: 3r 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. OBJECTIUS DEL CURS. Què hem de fer?

Aquests objectius han estat extrets del **DECRET 143/2007, de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria.**

2.1. Condició 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: **Escalada esportiva (indoor) i Gimnàstica artística.**



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

2.3. Activitats en el medi natural: SENDERISME

- 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. CONTINGUTS 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 d'esports col·lectius amb oposició i col·laboració: **HANDBOL i RUGBI**.
- Perfeccionament en l'execució dels elements gimnàstics més senzills (equilibris, girs i elements de força). **GIMNÀSTICA ARTÍSTICA I**.
- Pràctica i exercitació dels fonaments tècnics i tàctics i reglamentaris d'un esport individual: **ESCALADA ESPORTIVA (Indoor)**.
- Pràctica i exercitació de l'activitat física en el medi natural: **SENDERISME**.

4. TEMPORITZACIÓ DELS CONTINGUTS. Quan ho farem?

Aquesta temporització pot veure's alterada per qüestions organitzatives.

- **CONDICIÓ FÍSICA** durant els tres trimestres.
- **HANDBOL** durant el 1er trimestre.
- **ESCALADA ESPORTIVA (Indoor)** i **GIMNÀSTICA ARTÍSTICA I (Equilibris, girs i elements de força)** durant el 2n trimestre.
- **RUGBI** durant el 3r trimestre.
- **SENDERISME (Sortida al Parc Natural de la Muntanya de Montserrat)**. 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'AVALUACIÓ. 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. Aquesta fitxa s'haurà de lliurar en acabar la classe. Caldrà justificar la no pràctica a la sessió següent.
- 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.
- 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 de Collserola 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 (20%)**: Full de Registre del Test Físic; controls teòrics; exercicis; dossiers, etc.
- **PART ACTITUDINAL (20%)**: 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.