



PLA DOCENT Curs 2020 / 2021

Matèria: EDUCACIÓ FÍSICA

Nivell: 4t 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. Què hem de fer?

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. 15)

1. Planificar i posar en pràctica autònomament escalfaments específics.
2. Aplicar a l'entrenament en l'àmbit de la salut els sistemes i mètodes d'entrenament. Iniciar petits plans de treball per a la millora de la condició física.
3. Utilitzar tècniques de relaxació i respiració per alliberar tensions.
4. Utilitzar tècniques específiques de control postural.
5. Participar en l'organització i posada en pràctica de tornejos o competicions esportives.
6. Conèixer (si és possible utilitzar i aplicar) eines i tècniques d'orientació adequades per planificar de forma autònoma activitats en el medi natural. Controlar els riscos i la responsabilitat de la pròpia seguretat.
7. Ser conscients, sensibilitzar-se i experimentar de les persones amb discapacitats.
8. Crear moviments basats en l'expressió d'emocions. Actuar davant del grup realitzant composicions individuals i col·lectives

3. COMPETÈNCIES BÀSIQUES PER ASSOLIR.

1 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 2. Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física

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 6. Planificar i organitzar activitats en grup en finalitat de lleure.

Comp 7. Utilitzar els recursos expressius del propi 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 4t Curs d'ESO d'Educació Física :

Àmbit digital:

CD2: Utilitzar les aplicacions d'edició de textos, presentacions multimèdia i tractament de dades numèriques per a la producció de documents digitals.

CD3 : Utilitzar les aplicacions bàsiques d'edició d'imatge fixa, so i imatge en moviment per a produccions de documents digitals.

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.

Àmbit Personal i Social:

[...] l'Alumnat ha de poder generar actituds positives, actives i emprenedores en tots els àmbits de la vida. Permetent-li adquirir compromisos socials, desplegar capacitats creatives i impulsar projectes personals i en col·laboració.

4. CONTINGUTS DEL CURS 4t ESO. Què hem de fer?

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

- Característiques de l'adaptació d'un pla de treball a les condicions personals, amb control de les càrregues i valoració de la condició física. La corda
- Valoració crítica de la imatge de l'esport en la societat actual.
- Generalitats dels processos de recuperació de lesions.

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

- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports individuals en situació de competició. L'atletisme i la gimnàstica esportiva (terra).
- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari en situació de competició: Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició: korfbol, futbol per zones, voleibol.
- L'esport adaptat.

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

- Característiques de les activitats físiques amb finalitat de lleure: els malabars.
- Planificació, organització i pràctica d'activitats físiques amb finalitat de lleure.

4.4. Expressió corporal (CC11, CC12, CCD10)

- Utilització dels elements i tècniques d'expressió i comunicació corporal en una representació i dramatització.
- Característiques de la planificació i representació d'un muntatge coreogràfic.
- Coneixement i pràctica d'algunes tècniques bàsiques de relaxació, respiració i control postural.

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).



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.

6.2. Sessions teòriques

-Llibre de text (Ed. Teide), 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 la convocatòria extraordinària (juny).

7. 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.

7.1 Adquisició de les competències de la matèria:

Per superar la matèria adequadament cal haver adquirit les competències pròpies de 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 (Recuperació)**.

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 seguir les **consideracions** que detallem en l'enllaç: [Tasques alternatives de les classes pràctiques no realitzades](#).

Justificacions: 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.

En el cas de no poder participar activament, i estar present a la classe (per no portar l'equip adient, per lesió, per malaltia, etc.) caldrà fer [una fitxa de seguiment](#) (Aquesta fitxa s'haurà d'ensenyar en acabar la classe, i lliurar-la a la següent setmana).

El bloc de Condició Física s'avaluarà, entre d'altres maneres, 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.

7.2. Percentatges i valoracions per avaluar les competències:

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 (10%):** Full de Registre del Test Físic; controls teòrics; exercicis; dossiers, etc
- **PART ACTITUDINAL (30%):** 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-valoració 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)

7.3. 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.