



**PLA DOCENT Curs 2022 / 2023**  
**Àrea: Educació Física**  
**Nivell: 1r ESO**  
**Professor: Carles Bonsoms i Canet**

**DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA**

## **1. TEMPORALITZACIÓ DE LA MATÈRIA**

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 2.** Valorar els efectes sobre la salut d'un estil de vida actiu.
- Comp 3.** Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.
- Comp 5.** Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques del joc i de la recreació.
- 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 Segon 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.



CC9: Eines d'edició de documents de text, presentacions multimèdia i processament de dades numèriques.

## 4.

## CONTINGUTS DEL CURS

### 4.1. **Condió 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 com a indicador d'intensitat i recuperació). La resistència aeròbica, la força i la flexibilitat (la postura corporal). La coordinació (salt corda)

### 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 de la **Gimnàstica Artística I**. un esport olímpic.

-Els esports col·lectius en situació de joc reduït. Pràctica i exercitació dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius –sense contacte: **Bàsquet, Beisbol (Pitxi)**.

- 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 (natura i urbà) per a la realització d'activitats físiques.

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

### 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: **Acrosport I i Coreografia salt comba**.

-Aplicar correctament tècniques de respiració i relaxació en l'activitat física i en situacions de la vida quotidiana.

## 5.

## METODOLOGIA DE LES SESSIONS

### 5.1. **Sessions pràctiques**

-Diferenciar les parts d'una sessió d'activitat física i l'objectiu de cadascuna (part inicial, principal i final, per tal de valorar la sessió).

-L'avaluació tindrà tres fases: inicial, formativa i sumativa. Identificació clara i autònoma de l'escalfament.

### 5.2. **Sessions teòriques:**

-Explicacions a classe. Preparació dels temes per part de l'alumnat i posada en comú.

-Elaboració d'activitats conceptuals lligades a les classes pràctiques realitzades. Presentació de fotos, diapositives i vídeos en les exposicions del professorat o de l'alumnat, per tal de realitzar les pràctiques amb un aprenentatge significatiu. 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.

## CRITERIS D'AVALUACIÓ

**L'avaluació és pedagògica, s'utilitza per garantir l'èxit acadèmic.  
Al principi de cada UD s'indicarà 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 **Tasques alternatives de les classes no realitzades**.

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 es finalitzarà 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.

Serà d'AJUDA, per tal d'assolir les competències esmentades en aquest pla docent, la utilització de **percentatges** per entendre i aprendre els diferents continguts a Educació Física :

**Part pràctica (60%)**: Participació activa, desenvolupament de la Condició Física, control pràctic (esports i habilitats motrius).

**Part teòrica (10%)**: Full de Registre del Test Físic; aplicació d'exercicis utilitzant eines digitals.

**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 que pot ser: NA: no assoleix (0-4) que caldrà recuperar; AS: Assoleix suficient (5-6); AN: Assoleix Notable (7-8) i AE: Assoleix excel·lent (9-10).

Cal indicar que aquests nombres entre parèntesi només seran d'utilitat per tal de tenir criteris de valoració per l'alumnat, com a eina bàsicament informativa de progrés personal.

### 6.1. Consideracions

- En el cas faltar a classe, caldrà presentar el justificant al professorat.
- 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.
- És molt important mantenir la puntualitat a les classes com a competència bàsica de valors.
- Per assolir la matèria, TOTS els apartats competencials han de ser superats. Sinó caldrà recuperar-los als exàmens extraordinaris.



## **6.2. La recuperació:**

Cal presentar-se a la recuperació en cas que hi hagi un o més trimestres no assolits. En aquesta prova de recuperació l'alumne haurà de millorar tots aquells apartats no superats indicats en els criteris demanats. Per poder-se presentar a la recuperació és imprescindible lliurar les tasques conceptuals demanades, abans de la prova.