



PLA DOCENT Curs 2022 / 2023

DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA

Àrea: Educació Física

Nivell: 4t ESO

Professor: Josep M Ayuso Guinaliu

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 4.** Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.
- Comp 5.** Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques del joc i de la recreació.
- Comp 6.** Planificar i organitzar activitats de 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 Quart Curs d'ESO d'Educació Física en l'àmbit digital:

CCD10: Llenguatge audiovisual: imatge fixa, so i vídeo

CCD13: Fonts d'informació digital: selecció i valoració.

CCD25: Ergonomia: salut física



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 i la velocitat** (el control de la freqüència cardíaca). La **força i la flexibilitat** (la postura corporal).
- Característiques de l'adaptació d'un pla de treball a les condicions personals, amb control de les càrregues i valoració de la condició física.
- 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 bàsics dels esports individuals. Pràctica i exercitació dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris de l'**atletisme**.
- Pràctica i exercitació dels fonaments tècnics i tàctics i reglamentaris d'un esport d'adversari -sense contacte-. **Esports de raqueta: el bàdminton**.
- Els esports col·lectius en situació de joc reduït. Pràctica i exercitació dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius –sense contacte: **Voleibol, Korfball II i futbol sala**.
- El **treball en equip i la cooperació** 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. **Ultimate, l'orientació i el senderisme en espais naturals**.

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.
- Aprenentatge dels passos bàsics més senzills i realització de figures grupals mitjançant la creació i l'aprenentatge d'una coreografia: **AEROBIC i BALL en LÍNIA**. L'acrosport (activitat corresponent a altra nivell educatiu que degut a la pandèmia no es va poder fer).

5.

METODOLOGIA DE LES SESSIONS

5.1. Sessió 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.

5.2. Sessió 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'AVUACIÓ

**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 en procés d'assoliment 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, 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) 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 de 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.
- 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.
- 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.