

MATÈRIA	Educació Física	GRUP/S:	1r	CURS ESCOLAR	2012/13	PROFESSOR/A	Juan C. Vázquez
---------	-----------------	---------	----	--------------	---------	-------------	-----------------

**PRESENTACIÓ**

El desenvolupament personal i la millora de la qualitat de vida són finalitats fonamentals de l'educació obligatòria.

L'Educació Física, ha de tenir un paper primordial en el desenvolupament de les competències centrades en la cura del cos i de la salut; en la millora corporal i la forma física, i en l'ús constructiu del temps lliure mitjançant la pràctica d'activitats esportives individuals i col·lectives. Potenciant també les actituds i valors propis d'una societat solidària, sense discriminació, respectuosa amb les persones i l'entorn. En aquesta etapa, en què els nois i noies experimenten grans canvis a nivell corporal, afectiu i social, la matèria d'Educació Física ens servirà per conscienciar-nos del propi cos, acceptant la nostra pròpia realitat i la dels demés. El cos ha de ser entès com a mitjà de comunicació, de creació, interpretació i expressió

Al final de l'etapa els nois i noies han de comprendre els beneficis de la pràctica d'activitat física sistemàtica i permanent i han d'adquirir les eines necessàries per a organitzar la pròpia pràctica de forma autònoma. Per a assolir aquesta autorregulació és fonamental vincular la pràctica d'activitats físiques a una escala de valors, actituds i normes i al coneixement dels seus efectes sobre la salut, el creixement personal i la millora de la qualitat de vida.

Per això diem que l'Educació Física vol afavorir el desenvolupament físic i psicològic dels alumnes, millorant la seva condició física i afavorint l'adquisició de valors com la col·laboració, disciplina, autocontrol, tolerància, puntualitat, higiene personal..., tot això gràcies a la pràctica motriu, que en la seva multiplicitat és l'element educador per excel·lència (jocs, esports, expressió corporal,...)

Per poder treballar aquest ampli ventall de continguts, dividirem la matèria en blocs: *Condició Física i Salut*, *Jocs i esports*, *Expressió Corporal* i *Activitats en el medi natural*. Portant a terme un ampli ventall de activitats físiques i esportives que sempre estaran basades en uns principis teòrics, alguns dels quals hauran de ser coneguts.

QUE VULL QUE APRENGUEU ( objectius)(criteris d'avaluació)	QUE ESTUDIAREM ( continguts)
<p>L'objectiu final serà la formació de persones físicament actives, saludables i participatives, però els objectius propis del curs seran els següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar les parts d'una sessió d'Educació Física: Escalfament, activitat física i exercicis de baixa intensitat; i objectiu de cadascuna.</li> <li>Conèixer el significat de condició física i reconèixer les qualitats físiques com a qualitats de millora.</li> <li>Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut pròpia.</li> <li>Millorar l'execució dels aspectes tècnics bàsics dels esports individuals: Gimnàstica artística, i iniciar-nos en l'Atletisme i els esports de raqueta; acceptant el nivell assolit.</li> <li>Millorar l'execució tècnica i tàctica dels esports col·lectius: Bàsquet i Futbol; demostrant haver comprès les fases del joc (atac i defensa) i el respecte per les normes del joc.</li> <li>Elaborar i expressar missatges de forma col·lectiva utilitzant tècniques com el mim, el gest, la dramatització o altres, i mostrar desinhibició en les activitats d'expressió corporal.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>1r Trimestre</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Condició Física i Salut</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>UD1- La sessió d'educació Física. L'escalfament (part general). <b>2h. + cont.</b></li> <li>UD5- Condició Física i Salut: Les <i>Qualitats Físiques Bàsiques</i>. <b>8h.</b></li> <li>UD4- El cos humà, l'exercici físic i la salut. <b>1h (Teòrica)</b></li> </ul> </li> <li>❖ <b>Jocs i Esports</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>UD6- Activitats i jocs preesportius per a la comprensió de les fases del joc i l'aprenentatge del <i>Futbol (I)</i>. <b>4h.</b></li> <li>UD3- Aplicació de les habilitats motrius als esports individuals i col·lectius. <b>3h.</b></li> <li>UD2- Jocs de presentació (jocs diversos i populars). <b>3h.</b></li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>2n Trimestre</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Condició Física i Salut</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>UD1(Cr2)- El to muscular i la postura corporal. (Circuits de <i>F-Resist i Flex.</i>) <b>4h.</b></li> </ul> </li> <li>❖ <b>Jocs i Esports</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>UD7-Els esports col·lectius: <i>El Bàsquet (I)</i>. <b>7h.</b></li> <li>UD2(Cr2)- Activitats i jocs per a l'aprenentatge dels esports individuals: <i>Gimnàstica artística</i>, iniciació als <i>esports de raqueta i atletisme</i>. <b>7h.</b></li> </ul> </li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mostrar habilitat i respecte per a la realització d'activitats en el medi natural.</li> <li>▪ Mostrar hàbits higiènics i posturals saludables relacionats amb l'activitat física i la vida quotidiana.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>3r Trimestre</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Condició Física i Salut</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ UD4- Millora de la condició física a través de jocs i esports (Jocs de lluita i diversos, lligues de futbol, treball de flexibilitat). <b>8h.</b></li> </ul> </li> <li>❖ <b>Jocs i Esports</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ UD2(Cr2)- Activitats i jocs per a l'aprenentatge dels esports individuals: <i>Gimnàstica artística</i>, iniciació als <i>esports de raqueta i atletisme</i>. <b>4h.</b></li> <li>▪ <b>UD4- Millora de la condició física a través de jocs i esports (Jocs de lluita i diversos, lligues de futbol, treball de flexibilitat). 8h.(Rept)</b></li> </ul> </li> <li>❖ <b>Expressió Corporal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ UD3- El cos expressiu, postura, gest i moviment. Activitats expressives. <b>3 h.</b></li> <li>▪ UD5- Control de la respiració i conscienciació del cos en relaxació. <b>1h. + cont.</b></li> </ul> </li> <li>❖ <b>Activitats medi natural</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ UD6- L'excursionisme. (Normes conservació medi natural i urbà, treball síntesi, sortida 3r trimestre). <b>1 h. teòrica + sortida</b></li> </ul> </li> </ul>
<p>COM TREBALLAREM (metodologia)</p>	<p>LES NOTES I LES RECUPERACIONS (avaluació)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Iniciarem sempre la sessió amb una breu explicació dels conceptes teòrics importants per a la sessió, els quals aniran interrelacionats amb els conceptes pràctics que es treballaran a continuació. (Estil directe)</li> <li>○ La part pràctica s'iniciarà amb escalfaments lliures o dirigits per alumnes (Assignació de tasques).</li> <li>○ Durant la part principal de la sessió, es realitzaran exercicis variats, jocs globals, formes jugades, circuits tècnics i físics, sempre seguint una progressió de més analític a més global, finalitzant amb mini-competicions.</li> <li>○ En l'ensenyament de les tècniques específiques de cada esport, ens basarem inicialment en l'estil de reproducció de models; i una vegada adquirits els patrons bàsics d'execució, emprarem l'assignació de tasques en circuits, jocs...</li> <li>○ Per la millora de la part tàctica dels diferents esports, s'utilitzarà l'estil d'ensenyament: el descobriment guiat, on l'alumne a partir de formes jugades, competicions i situacions reals de joc, haurà d'anar descobrint les diferents solucions tàctiques.</li> <li>○ Cal dir, que es buscaran tasques que impliquin un alt component motivador, ja que es pretén l'alta participació de l'alumnat; condició indispensable si es vol aconseguir una millora de la condició física, objectiu bàsic que perseguim.</li> <li>○ Durant la part de tornada a la calma, es realitzaran estiraments dirigits per</li> </ul>	<p>□ <b><u>Avaluació del trimestre:</u></b></p> <p><b>Avaluació inicial:</b> S'avaluarà el coneixement previ de la unitat didàctica per part dels alumnes, i el seu nivell inicial abans de començar el procés d'aprenentatge, a través de qüestionaris, tests inicials o observació directa en l'activitat inicial.</p> <p><b>Avaluació formativa:</b> S'avaluarà el treball diari de l'alumne, així com la seva progressió. Això vol dir que es valorarà molt la millora i l'esforç individual.</p> <p>Punts a avaluar:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Participació i cooperació activa en totes les activitats que es plantegin durant el curs.</li> <li>2.- Coneixements tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports i activitats físico-esportives treballades.</li> <li>3.- Utilització de diferents tècniques d'expressió corporal.</li> <li>4.- Les actituds s'avaluaran atenent als paràmetres descrits a l'avaluació sumativa.</li> </ol> <p><b>Avaluació sumativa:</b> S'avaluarà el progrés dels alumnes i la consecució dels objectius proposats al començament del procés d'ensenyament-aprenentatge. Els resultats s'obtidran a través de tests (els que s'havien passat a l'avaluació inicial i altres de diferents), de proves escrites i de la valoració actitudinal de l'alumne al llarg de tot el procés educatiu.</p> <p>Els percentatges que se li donaran a les diferents parts avaluable de l'Educació Física, seran els següents:</p> <p><b>40 % Procediments (Àmbit d'aprenentatge Motriu):</b> Part Pràctica d'Educació Física. Es tindrà en compte la pràctica diària a les sessions (execució i participació), les diferents proves físico-tècniques que es realitzin i les exposicions o escenificacions realitzades.</p>

alumnes o pel professor (Estil directe, assignació de tasques), activitats d'interiorització (mitjançant tècniques de relaxació, massatge i jocs sensorials) i se li donarà importància al temps per a la higiene personal.

**30% Conceptes (Àmbit d'aprenentatge Cognitiu):** Proves teòriques, treballs escrits o orals, fitxes, esquemes i exercicis del quadern de treball. Es farà una prova teòrica per trimestre. Les preguntes de l'examen es donaran amb anterioritat per tal que l'alumne es pugui preparar la prova. Moltes d'aquestes preguntes, sortiran de les activitats del quadern de treball.

**30% Actitud (Àmbit d'aprenentatge Social):** Es tindrà en compte la participació, col·laboració, treball en equip, l'interès, l'esforç, l'assistència, la puntualitat, les faltes d'equip, el comportament, el respecte envers els companys, els materials i les instal·lacions i la higiene personal.

Cal dir, que tota prova no realitzada per un motiu justificat, no es tornarà a realitzar. Si aquesta prova és determinant en la nota de l'alumne, s'acordarà un dia per tornar-la a passar. Si no es passa la prova sense motiu justificat, la qualificació serà de zero.

Al ser una àrea pràctica, si un alumne no pot realitzar o assistir a 4 sessions o més del trimestre, és a dir, que l'alumne que no faci un 80% de les sessions, haurà de fer un treball teòric. La nota que tregui aquest alumne al treball, servirà per poder qualificar els procediments no realitzats. Els conceptes i les actituds, se li avaluaran com a qualsevol altre alumne.

❑ **Recuperacions dels trimestres:**

Donat el caràcter continu de la matèria d'educació física, els alumnes que no hagin obtingut l'aprobat en un trimestre, el recuperaran automàticament sense necessitat de fer recuperació, si la mitjana dels tres trimestres (o avaluacions) supera el 4'8.

A consideració del professor es pot realitzar una prova extraordinària teòrica o pràctica per recuperar les avaluacions suspeses.

❑ **Qualificació final de curs:**

La qualificació de final de curs s'obtindrà de la mitjana ponderada de les tres avaluacions. Si la qualificació és negativa (suspesa), l'alumne s'haurà de presentar a la prova extraordinària d'Educació Física de Setembre, però només a les avaluacions o avaluacions suspeses. A més serà obligatori presentar el treball d'estiu.

En tot moment s'ha de tenir en compte el fet de que l'avaluació dels processos d'aprenentatge dels alumnes d'educació física són continus, globals, diversificats i integradors, amb observació sistemàtica i amb una visió globalitzadora al llarg de l'etapa.

❑ **Seguiment d'alumnes amb cursos pendents:**

Tots els alumnes que aprovin un curs, recuperaran de manera automàtica el curs o cursos anteriors que tinguin suspesos. Quedarà a consideració del professor la realització d'una prova procedimental i/o conceptual.

**NORMES ESPECÍFIQUES DE FUNCIONAMENT DEL GRUP : FORMA DE TREBALLAR, MATERIAL, ACTITUDS...**

- És obligatori portar l'equip complet d'Educació Física de l'escola. Si l'alumne no porta l'equip complet, podrà participar a la sessió però tindrà una falta d'equip. A **les quatre faltes d'equip es suspèn l'actitud del trimestre**. El pantaló curt ha de ser necessàriament el de l'escola.
- La higiene personal és un dels objectius principals de l'educació física. Per tant, tots s'hauran de canviar després de la sessió. Qui no ho faci, acumularà **negatius d'higiene**. **Als quatre negatius d'higiene personal es suspèn l'actitud del trimestre**. L'alumna/e que es dutxi, tindrà un positiu d'higiene personal. Cal recordar, que el temps de dutxa es limitarà a 10-15 minuts. A les sessions d'última hora del matí o tarda, no serà obligatori ni dutxar-se ni canviar-se.

- Els retards de després de dutxar-se (arribar tard a la següent sessió), es penalitzaran: 3 retards = 1 full d'incidències. Es tindrà en compte a la nota d'actitud.
- El temps per canviar-se abans de la sessió, també serà limitat (5'), i es considerarà que un alumne/a ha arribat amb retard quan el professor hagi començat l'explicació de l'activitat a realitzar.
- L'alumne haurà de col·laborar en la manipulació del material específic d'Educació Física, ja que serà una peça important en l'organització de la sessió i en el manteniment del material i instal·lacions. Cal recordar, que el material d'Educació Física s'anirà deteriorant degut al seu ús, però si es fa malbé per un mal ús, es penalitzarà.
- Si una pilota surt fora de les instal·lacions o es penja, s'haurà de comunicar immediatament al professor.
- L'alumne/a que no pugui participar o assistir a classe, haurà de dur un justificant mèdic o nota signada pels pares a l'agenda (sinó no serà vàlida). Si no és així, es considerarà que l'alumne no ha volgut participar voluntàriament, motiu que li afectarà a la nota d'actitud. Si s'ha trobat mal durant el dia i no es troba en disposició de realitzar la sessió, el justificant es presentarà a la següent classe.
- No es podrà pujar a classe, baixar a les pistes, anar al bany i beure aigua sense permís del professor.
- Les sessions d'Educació Física, començaran a les aules, amb un temps mínim d'informació, per tant els alumnes romandran en silenci a l'aula fins l'arribada del professor.
- Per no córrer riscos innecessaris, no es podran portar cadenes, arracades, rellotges i anells durant la part pràctica de la sessió, així com tampoc es podrà menjar ni mastegar xiclet.
- L'últim en sortir del vestidor s'encarregarà de tancar la porta i apagar la llum.
- El silenci serà una condició indispensable per sortir a les pistes.
- S'haurà de portar el llibre de text i el quadern de treball els dies de pluja.
- Cal dir, que la seqüenciació de continguts variarà en funció si la sessió és després de dinar, del pati, durant l'hora d'esbarjo de primària, primera hora del matí, hivern.....

