

MATÈRIA	Educació Física	GRUP/S:	3r	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"> Planificar i posar en marxa un escalfament específic (temari de 4t). Relacionar les activitats físiques amb els efectes que produeixen en els diferents aparells i sistemes del cos humà, especialment amb aquells que són més rellevants per la salut. Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut, participant en les activitats que es proposen i identificant quina és la qualitat física susceptible de millora. Incrementar el nivell individual de condició física per millorar la salut, a partir del coneixement de sistemes i mètodes d'entrenament de la Resistència, Força i Flexibilitat. Reconèixer a partir de la mesura de la freqüència cardíaca la intensitat del treball realitzat. Reflexionar sobre la importància d'una alimentació equilibrada i les variacions de demanda segons l'activitat física que es desenvolupa. Realitzar de forma autònoma recorreguts en el medi natural, utilitzant 	<p style="text-align: center;"><u>1r trimestre</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Condició Física i Salut <ul style="list-style-type: none"> UD1- Ampliem l'escalfament. Pautes per a la seva elaboració. (Part específica) 2h. + cont. UD3- Efectes del treball de les qualitats físiques sobre la salut i els components de l'organisme. Aspectes conceptuals i posada en pràctica. (teoria + circuits i jocs per millorar la condició física). 5h. UD4- Millora de l'estat de salut i qualitat de vida a través d'activitats esportives: Bàsquet (II) + teoria sobre activitat física i salut. 7h. ❖ Jocs i Esports <ul style="list-style-type: none"> UD4- Millora de l'estat de salut i qualitat de vida a través d'activitats esportives: Bàsquet (II) + teoria sobre activitat física i salut. 7h. (Rept) UD2- Els esports col·lectius: Futbol Sala (II). 7h. <p style="text-align: center;"><u>2n trimestre</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Condició Física i Salut <ul style="list-style-type: none"> UD6- Higiene esportiva. Lesions, seguretat i prevenció. Postura correcta. Primers auxilis. 3h. (Teòrica).

<p>l'equipament, eines i tècniques d'orientació adients. Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Resoldre situacions de joc en un o més esports col·lectius: Bàsquet, Futbol Sala, Rugby, Handbol i Voleibol; aplicant coneixements tècnics i tàctics. ▪ Millorar l'execució dels aspectes tècnics d'un esport individual: L'Atletisme. ▪ Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual. ▪ A través dels Balls de Saló, crear i posar en pràctica seqüències de moviments, individualment i col·lectivament, amb i sense suport musical ▪ Utilitzar els tipus de respiració i les tècniques i mètodes de relaxació com a mitjà per a la reducció de desequilibris i minimitzar les tensions produïdes en la vida quotidiana. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ UD1 (Cr2)- Aplicació dels sistemes d'entrenament de les qualitats físiques: <i>Força, Resistència i Flexibilitat</i>. 6h. (Temari de 4t). <li style="padding-left: 20px;">❖ Jocs i Esports ▪ UD2 (Cr2)- Els esports col·lectius: <i>Rugby</i>. 6h. <li style="padding-left: 20px;">❖ Expressió Corporal ▪ UD5- <i>Balls Saló</i> (Improvisacions amb i sense suport musical). 4h. <p style="text-align: center;"><u>3r trimestre</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="padding-left: 20px;">❖ Condició Física i Salut ▪ UD6- L'alimentació i la nutrició. La dieta equilibrada. 2h. (Teòrica). ▪ UD3- Millora de l'estat de salut i qualitat de vida a través d'activitats esportives: <i>Lligues Handbol i Volei</i>. 4h. <li style="padding-left: 20px;">❖ Jocs i Esports ▪ UD3- Millora de l'estat de salut i qualitat de vida a través d'activitats esportives: <i>Lligues Handbol i Volei</i>. 4h. ▪ UD7- Els esports individuals: <i>L'Atletisme (II)</i>. 8h. <li style="padding-left: 20px;">❖ Expressió Corporal ▪ UD4- Les activitats de relaxació com a mitjà per a l'alliberament de tensions. 1h. (Teòrica) + cont <li style="padding-left: 20px;">❖ Activitats medi natural ▪ UD5- L'orientació (Senderisme). Normes de prevenció i seguretat per a dur a terme activitats en el medi natural. 1h. (Teòrica) + ? (Sortida 3r trimestre)
<p>COM TREBALLAREM (metodologia)</p>	<p>LES NOTES I LES RECUPERACIONS (avaluació)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ 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) ○ La part pràctica s'iniciarà amb escalfaments lliures o dirigits per alumnes (Assignació de tasques). ○ 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. ○ 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... 	<p>❑ <u>Avaluació del trimestre:</u></p> <p><u>Avaluació inicial:</u> 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><u>Avaluació formativa:</u> 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"> 1.- Participació i cooperació activa en totes les activitats que es plantegin durant el curs. 2.- Coneixements tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports i activitats físico-esportives treballades. 3.- Utilització de diferents tècniques d'expressió corporal. 4.- Les actituds s'avaluaran atenent als paràmetres descrits a l'avaluació sumativa. <p><u>Avaluació sumativa:</u> S'avaluarà el progrés dels alumnes i la consecució dels objectius</p>

- 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.
- 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.
- Durant la part de tornada a la calma, es realitzaran estiraments dirigits per alumnes o pel professor (Estil directe, assignació de tasques), tècniques de relaxació i se li donarà importància al temps per a la higiene personal.

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.

Els percentatges que se li donaran a les diferents parts avaluables de l'Educació Física, seran els següents:

40 % Procediments (Àmbit d'aprenentatge Motriu): 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.

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'obtidrà 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 aprofitin 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 **negatiu 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.....