

DOCUMENTS ALUMNAT CURS 2013/2014

## **PLA DOCENT**

<b>ASSIGNATURA</b>	<b>EDUCACIÓ FÍSICA</b>
<b>Nivell</b>	1r d'ESO
<b>Durada</b>	Anual
<b>Departament</b>	EDUCACIÓ FÍSICA

### **PRESENTACIÓ**

<b>Descripció</b>	En aquest curs començarem treballaran la condició física per adquirir una base per poder practicar les activitats posteriors. Prioritzarem el treball dels hàbits de vida saludables i introduïrem a l'alumnat en els esports col·lectius amb jocs d'oposició i col·laboració. Per acabar realitzant activitats en al medi natural gaudint de l'entorn en el que ens trobem.
-------------------	--

### **OBJECTIUS I COMPETÈNCIES**

<b>Objectius generals</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.- Adquirir uns hàbits de vida saludables</li><li>2.- Gaudir de l'activitat física i l'esport.</li><li>3.- Adquirir els principis bàsics dels esports col·lectius en tac i en defensa.</li></ol>
<b>Competències</b>	Treballarem de manera més insistent les següents competències; <ol style="list-style-type: none"><li>1.- Competència comunicativa.</li><li>2.Competència artística i cultural.</li><li>3.- Competència en el tractament de la informació i competència digital.</li><li>5.- Competència d'aprendre a aprendre.</li><li>6.- Competència d'autonomia i iniciativa personal.</li></ol>

## CONTINGUTS (Unitats didàctiques)

<b>UD1</b>	<p>La condició física: La Resistència, la força i la flexibilitat.</p> <p>1.- La resistència aeròbica; A partit de jocs de residència i la carrera continua.</p> <p>2.- La força resistència; Com a base de qualsevol treball de la força i utilitzant el propi cos i el dels companys/es, per a fer aquest tipus de treball, ja que és la manera més adequada per a la seva edat.</p> <p>3.- La flexibilitat; La treballarem de manera general i sobretot insistirem en els grups musculars més importants, per gaudir d'una bona salut i per evitar les lesions.</p>
<b>UD2</b>	<p>L'escalfament: Tipus i característiques.</p> <p>1.- Característiques de l'escalfament.</p> <p>2.- Tipus d'escalfament:</p> <p>2.1.- E. General: De tots els grups musculars i a nivell cardiovascular.</p> <p>2.2.- E. Específic: Enfocat a l'activitat que es farà posteriorment. S'activa el grup muscular que s'utilitzarà posterior. Exemple; una entrada a cistella en el cas de practicar el bàsquet.</p>
<b>UD3</b>	<p>Jocs d'iniciació als esports col·lectius ( d'oposició i col·laboració )</p> <p>1.- Diferents jocs en els quals necessites els teus companys per assolir l'objectiu.</p> <p>2.- Diferents jocs el els que necessites els teus companys per assolir l'objectiu i tens un altre grup que intenta evitar que ho assoleixis.</p>
<b>UD4</b>	<p>Iniciació als esports col·lectius: El bàsquet.</p> <p>1.- El Bot.</p> <p>2.- El tir.</p> <p>3.- L'entrada a cistella per la dreta i per l'esquerra.</p> <p>4.- Les Regles del bàsquet.</p> <p>5.- Els principis d'atac i defensa en el bàsquet.</p>

<b>UD5</b>	Expressió dinàmica i corporal.  1.- L'expressió corporal.  2.- Ritme i expressió; Activitats amb acompanyament musical.
<b>UD6</b>	Iniciació als esports col·lectius: El Voleibol  1.- El toc de dits.  2.- La mà baixa.  3.- Les posicions en el voleibol; Recepció, col·locació i remat.  4.- El servei; Baix, Lateral; de tennis.
<b>UD7</b>	L'atletisme.  1.- La velocitat;  * 50 i 100 metres llisos. * 50 i 100 metres tanques.  2.- La resistència; 1000 metres a la pista.  3.- Salt de llargada.  4.- Llançament de Javelina: El vòrtex.
<b>UD8</b>	Esports a la natura: La bicicleta tot terreny, el senderisme, la orientació activitats al medi aquàtic..
<b>UD9</b>	Els esports aquàtics: Els estils de natació.  1.- El crol. 2.- L'esquena. 3.- La braça. 4.- Iniciació a la papallona.

## RECURSOS

Paper	Fitxes d'escalfaments
Digitals	EVUC

## METODOLOGIA

Descripció	<p>Pel que fa a la metodologia que s'utilitzarà a les classes d'educació física, utilitzarem els estils d'aprenentatge més adequats per l'aprenentatge dels continguts a treballar en cada unitat didàctica.</p> <p>Utilitzarem estils d'aprenentatge més intuïtius en tasques on l'objectiu és que els alumnes descobreixin els diferents camins per assolir-los. Els més utilitzats seran; El descobriment guiat, l'ensenyament recíproc..., i utilitzarem metodologies més directes tals com, l'assignació de tasques, el comandament directe..., en aquells continguts que ho requereixin.</p> <p>Treballarem en grup, pel que fa als jocs i esports col·lectius, però també ho farem individualment, per exemple, en l'adquisició d'uns hàbits de vida saludables.</p>
------------	---

## AVALUACIÓ

Trimestral	La nota trimestral serà la suma de les activitats realitzades a classe, l'actitud, predisposició, participació, els hàbits higiènics, les diferents proves físiques que es realitzen, així com els treballs i continguts teòrics que es realitzen.
Anual	Aquesta avaluació serà la suma de les tres avaluacions al llarg del curs.
Recuperacions	<p>Les recuperacions, es realitzaran al principi de l'avaluació següent si s'escau.</p> <p>La recuperació final es realitzarà en les dates establertes per centre.</p>

## SORTIDES I ACTIVITATS RELACIONADES AMB L'ASSIGNATURA

MES MAIG/JUNY	DE	Sortida d'activitats a la natura: activitats en el medi aquàtic; Snorkel i Caiac.
------------------	----	---



**Activitat**

Activitats en el medi aquàtic: Snorkel i Caiac.

