

DOCUMENTS ALUMNAT CURS 2013/2014

PLA DOCENT

ASSIGNATURA	EDUCACIÓ FÍSICA
Nivell	1r d'ESO
Durada	Anual
Departament	EDUCACIÓ FÍSICA

PRESENTACIÓ

Descripció	En aquest curs començarem treballar 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 el medi natural gaudint de l'entorn en el que ens trobem.
-------------------	--

OBJECTIUS I COMPETÈNCIES

Objectius generals	<ol style="list-style-type: none">1.- Adquirir uns hàbits de vida saludables2.- Gaudir de l'activitat física i l'esport.3.- Adquirir els principis bàsics dels esports col·lectius en tac i en defensa.
Competències	Treballarem de manera més insistent les següents competències; <ol style="list-style-type: none">1.- Competència comunicativa.2.- Competència artística i cultural.3.- Competència en el tractament de la informació i competència digital.5.- Competència d'aprendre a aprendre.6.- Competència d'autonomia i iniciativa personal.

CONTINGUTS (Unitats didàctiques)

UD1	<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>
UD2	<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>
UD3	<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>
UD4	<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>

UD5	Expressió dinàmica i corporal. 1.- L'expressió corporal. 2.- Ritme i expressió; Activitats amb acompanyament musical.
UD6	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.
UD7	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.
UD8	Esports a la natura: La bicicleta tot terreny, el senderisme, la orientació activitats al medi aquàtic..
UD9	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.

