



Institut Collbató

FULL D'INICI DE CURS

EDUCACIÓ FÍSICA 4T CURS ESO

CURS: 2022/2023

Denominació de la matèria	Educació Física 4t ESO
Durada i distribució setmanal	2 hores setmanals. Puntualment es farà classe teòrica a l'aula depenent dels continguts que s'estan treballant a cada trimestre i sempre que les condicions meteorològiques (pluja, neu, baixes temperatures) siguin òptimes.
Presentació	<p>La finalitat de la matèria d'Educació Física és que els nois i les noies compreguin els beneficis de la pràctica de l'activitat física sistemàtica i continuada i, al mateix temps, adquireixin la formació necessària per a organitzar la pròpia pràctica esportiva de forma autònoma. Per a assolir aquestes fites, 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.</p> <p>Així doncs, en aquesta etapa cal fer un treball específic per a la millora de la condició física. A partir de la valoració i acceptació de les capacitats individuals, l'alumnat ha d'esforçar-se per millorar el seu nivell de condició física i contribuir al desenvolupament corporal harmònic.</p> <p>Els jocs i els esports així com les activitats en el medi natural formen part dels continguts de la programació, els quals es presenten com a mitjans de treball, tant per a la millora de la condició física i el desenvolupament de les relacions interpersonals com per al coneixement de formes d'activitat física aptes per a la competició, la recreació i el temps de lleure.</p>
Avaluació	<p>Per a l'avaluació de l'alumnat, es tindrà en compte els següents criteris d'avaluació:</p> <p>Assistència puntual a les classes. Cal portar roba esportiva sempre. És necessari portar roba neta de recanvi per després de cada sessió pràctica (canvi de samarreta obligatòria). En cas contrari, hi haurà penalització en la nota final. (Es recomana portar una bossa petita individual amb el material d'EF: samarreta, tovallola, higiene, llibreta petita per apunts i bolígraf)</p> <p>.Participació activa durant les sessions pràctiques, a excepció</p>

Avaluació

dels/de les alumnes lesionats/des o que , per diverses raons puntuals, sempre justificades mitjançant un Certificat Mèdic Oficial, no puguin fer la pràctica. L'alumnat que no puguin fer la pràctica, han d'omplir i lliurar un full d'observació de la sessió.

.Quan la raó que impedeix fer la pràctica es perllonga més enllà de dues setmanes, caldrà fer un treball escrit i l'avaluació es farà com a la resta de l'alumnat amb la única diferència que la nota de la part pràctica serà de suficient (5).

Nota sessió = 60 % Pràctica + 40 % actitud

Nota final = 30% Prova conceptual/dossiers + 30% Pràctica + 40% nota de classe – incidències

Relació d'incidències:

.Es resta 0.5 punts per cada falta d'assistència injustificada.

.Es resta 0.2 punts per cada retard no justificat.

.Es resta 0.2 punts el fet de no portar roba esportiva per fer pràctica.

.Es resta 0.2 punts per no portar roba de recanvi.

.Es resta 0.35 punts per cada sessió que no es fa la pràctica i no es justifica la raó.

L'avaluació tindrà caràcter continu tenint en compte les qualificacions de les avaluacions anteriors. Realitzarem el promig entre les qualificacions obtingudes entre els tres trimestres. Aquest últim resultat expressarà la qualificació de l'avaluació final.

En el cas que s'hagi suspès la primera o la segona avaluació (en cap cas les dues) si la mitjana dóna aprovat quedarà aprovada l'assignatura.

La nota d'EF pot millorar:

Primer- Si fas esport extraescolar pots millorar la nota trimestral. Sigui a les activitats organitzades des del centre o bé des de qualsevol club de Collbató o El Bruc. Cal acreditar-ho correctament amb una carta del president de l'entitat a inscollbato@inscollbato.cat o al professorat d'EF amb dues setmanes abans del lliurament de les notes.

Segon- Si l'alumnat participa activament i/o col·laboren en l'organització d'esdeveniments esportius d'entitats de Collbató i/o El Bruc durant el curs també es puntuarà positivament en la nota trimestral per activitat. El professorat d'EF ja explicarà com acreditar-ho.

Recuperació de l'àrea:

Qui suspengui la 1a i/o la 2a avaluació, podrà recuperar el trimestre mitjançant un treball, on el professor donarà el guió a seguir així com la data d'entrega. Si aquest treball s'aprova la nota del trimestre passarà a ser assoliment suficient (AS).

	<p>Donat el cas que s'arriba a final de curs, amb tota la matèria suspesa, tindrà dret de realitzar un últim treball on el professor donarà el guió a seguir així com la data d'entrega.</p> <p>Els alumnes que superin la recuperació la seva nota de l'assignatura serà assoliment suficient (AS), independentment de la nota que hagi tret a la recuperació.</p> <p>Justificants:</p> <p>La impossibilitat de poder realitzar classe d'Educació Física més d'una setmana s'ha de justificar mitjançant un certificat mèdic. Si és per un temps inferior a una setmana, és suficient amb una nota dels pares a l'agenda. Si es preveu que la durada de la lesió és de més de dues setmanes s'haurà de fer un treball complementari obligatori per a poder aprovar la matèria. Els alumnes que no poden fer classe pel motiu que sigui hauran d'anotar la sessió (full d'observació) o fer la feina que el professor demani, en cap cas estaran sense fer res.</p>
<p>Dossier</p>	<p><u>Indicacions per l'elaboració del dossier:</u></p> <p>1.- Utilització de fulls blancs DIN- 4. S'han de deixar marges suficients a les quatre vores del full. Les pàgines hauran d'estar numerades.</p> <p>2.- Cada dossier ha d'iniciar-se amb un full on consti el nom de l'assignatura, el títol de la unitat, el nom i cognoms de l'alumne, el grup classe i la data. Ha de continuar amb un segon full amb l'índex del dossier.</p> <p>3.- El dossier ha d'incloure tot el material treballat, demanat o repartit a l'aula. Haurà d'estar paginat.</p> <p>4.- Del dossier es valorarà la presentació: l'índex, l'organització, la cal·ligrafia, la pulcritud; i el contingut: l'ortografia, la correcció d'activitats, la completesa, l'expressió i el vocabulari.</p> <p>L'alumne ha d'incloure el document d'avaluació del dossier amb la corresponent autoavaluació.</p> <p><u>Indicacions per la presentació i entrega del dossier:</u></p> <p>1.-És imprescindible que estigui grapat o amb fastener.</p> <p>2.-El dossier s'entregarà en la data indicada pel professorat (demanada amb dues setmanes o mes d'antelació) i sempre abans de que acabi el trimestre, fora d'aquesta data serà un retard i la nota es reduirà a aprovat o suspès.</p>
<p>Material de referència</p>	<p>Material donat pel professorat.</p> <p>Apunts a la llibreta "petita" individualitzada de l'alumnat.</p> <p>A més, disposaran de la plataforma Classroom durant tot el curs.</p>

CONTINGUTS

- . L'escalfament : prevenció de lesions i autonomia personal.
- . Coneixement i aplicació dels sistemes i mètodes d'entrenament de les qualitats físiques.
- . Reconeixement dels efectes del treball de resistència aeròbica, de flexibilitat i de força - resistència sobre l'estat de la salut: efectes beneficiosos , riscos i prevenció.
- . Planificació autònoma de l'activitat física. Pla d'entrenament personal (PEP)
- . Esport individual: atletisme (llançaments i salts)
- . Presa de consciència de la condició física individual i predisposició per millorar-la.
- . Valoració dels jocs i esports com a activitats d'oci i temps de lleure.
- . Valoració i utilització de la respiració i la relaxació de forma autònoma al servei d'una millora en la qualitat de vida.
- . Valoració dels efectes negatius de determinats hàbits sobre la condició física i la salut.
- . Planificació d'una activitat en el medi natural de forma autònoma: orientació.
- . Esport d'adversari: futbol i esgrima.