

INSTITUT GUINDÀVOLS
EDUCACIÓ FÍSICA 1r BATXILLERAT
CURS 2022/23
Professor Alfred Vilaseca

Continguts

Ud	Títol de la unitat didàctica	Temporització	Trimestre
1	Milloro la meva salut mitjançant l'adherència a la pràctica d'activitats de condicionament físic.	10 hores	1r
2	Àmbits de l'esport: L'esport recreatiu, competitiu i terapèutic.	10 hores	2n
3	Milloro la meva salut i la condició física mitjançant la elaboració d'un pla individual d'entrenament personal-PEI-.	10 hores	1r
4	Els esports individuals, col·lectius i d'oposició. Atletisme, Bàdminton, Futbol i Voleibol	10 hores	2n
5	Tècniques de relaxació, estiraments, pilates. Elaboració de coreografies vinculades al ritme i l'expressió.	7 hores.	3r
6	Planifico l'entrenament físic, tècnic i tàctic del meu esport. Classificació i organització.	8 hores	3r
7	Els primers auxilis i el SVB	4 hores	2n
8	Activitats a la natura. La bicicleta en l'àmbit urbà i natural de forma sostenible.	5 hores	1r, 2n
9	Sortides professionals vinculades a l'àmbit de l'esport i la salut.	3 hores	2n
10	Activitats d'avaluació, autoavaluació i coavaluació.	3 hores.	1r, 2n i 3r
Total hores		70 hores	

CRITERIS d'AVALUACIÓ I RECUPERACIÓ

AVALUACIÓ INICIAL	Sense valor per la nota final, indica el nivell de coneixements i competències prèvies assolides per l'alumne/a.		
AVALUACIÓ CONTÍNUA	Assoliment de les competències de l'àmbit de l'EF		○ Observació directa de l'alumnat. ○ Realització de les activitats físiques proposades a cada sessió. ○ Proves escrites de contingut teòric. ○ Proves orals -exposicions orals de les activitats realitzades-. ○ Producte final de les activitats realitzades. ○ Tasques realitzades.
	Assoliment de les competències de l'àmbit social i personal		✓ Puntualitat a les classes. ✓ Puntualitat en el lliurament de les fitxes i les activitats. ✓ Portar la roba adient per la pràctica de l'esport. ✓ Pràctica activa en les sessions d'EF. ✓ Implicar-se i col·laborar en les activitats.
	Assoliment de les competències de l'àmbit digital		• Utilització adient de les eines digitals i tecnològiques com a eines pedagògiques. • Obtenció i creació de contingut qualitatiu a través dels medis digitals.

- Activitats i sessions pràctiques.:
 - Per la participació activa i correcta en les diferents activitats proposades.
 - Pels resultats obtinguts en les diferents proves realitzades al llarg del curs.
 - Pel lliurament de fitxes relacionades amb les sessions desenvolupades.
 - Per la realització de fitxes de sessió compensatòries *quan no es pugui prendre part a la sessió pràctica.*
- Continguts teòrics
 - Pels resultats obtinguts en els exàmens teòrics , llibreta, entrega d'activitats i presentació de treballs a realitzar al llarg del curs. Les activitats i la seva presentació caldrà entrar en el Classroom d'EF.

Els continguts teòrics i tota informació referida a aquest apartat, es consultarà en la següent direcció: <http://blocs.xtec.cat/alfredvilaseca> Els treballs i consultes alfred.vilaseca@institutguindavols.cat
- Actitud i seguiment continuat de les sessions teòric-pràctic.

Aspectes a tenir en compte en relació a l'actitud en les diferents parts de la sessió	
G e n e r a l	Els/les alumnes que no assisteixin a classe, caldrà fer la corresponent justificació al professor.
	Respectar l'ordre i l'atenció a les classes teòric-pràctiques.
	Respectar i valorar positivament tots els elements del procés educatiu (companys, professor, material, tasques, consignes, correccions etc.....).
I n i c i a l	Treure's rellotges, polseres, arracades grans i d'altres objectes que puguin danyar amb el contacte.
	Equipar-se adequadament amb roba i calçat esportiu.
	Entrar al gimnàs o pista poliesportiva, per dirigir-se al punt d'inici de classe.
	Arribar puntualment a classe es necessària per mantenir l'ordre i el respecte a la resta de companys i el professor.
P r à c t i c	Participar d'una manera activa, positiva i adequada en les sessions.
	Valorar les pròpies possibilitats d'aprenentatge.
	Fer el possible per evitar pèrdues de temps innecessàries.
	No està permès anar al vestidor, serveis o qualsevol altre lloc, sense permís un cop iniciada la sessió.
	Els/les alumnes que no realitzin la classe pràctica: Cal justificar la raó per la qual no es pot fer la sessió pràctica, tant aviat com sigui possible i realitzar la fitxa de sessió compensatòria o lectura d'un article.
F i n a l	Anar als vestuaris quan es doni per finalitzada la sessió.
	Els/les alumnes designats com a responsables recolliran el material i el deixaran al lloc corresponent
	Cal tenir cura de la higiene personal.
	Ser puntual també en la sortida. La part pràctica de la sessió acaba 5 minuts abans del toc de timbre.

Normativa general matèria

- **Pels alumnes que no han pogut venir a classe:** Cal mostrar la justificació abans d'entregar-la al tutor/a.
- No menjar a classe.

- Respectar i valorar tots els elements implicats en el procés educatiu (companyes, professorat, material, tasques, consignes...).
- Arribar puntualment i en cas de retard, justificar-ho al professor.

Normativa general de la pràctica de l'esport.

- Portar l'equipació adient per a la pràctica esportiva.
- Participar en les tasques encomanades de manera positiva i correcta.
- L'incompliment d'aquesta normativa comportarà l'amonestació corresponent ajustada a les NOFC.

Lleida, 7 de setembre de 2022.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Alfred Vilaseca', with a long horizontal stroke extending to the right.

Alfred Vilaseca Cortina