

## **INSTITUT GUINDÀVOLS**

Departament d'EF

Professor: Vidal Agné i Alfred Vilaseca

### **Tercer d'ESO Curs 2022/23.**

| Ud          | Títol de la unitat didàctica                                                                    | Temporització | Trimestre |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------|
| 1           | El condicionament físic i la salut I.                                                           | 10h.          | 1r        |
| 2           | El condicionament físic i la salut II. Les capacitats físiques coordinatives.                   | 6h.           | 2n        |
| 3           | Activitats físiques i esportives i alternatives: Indíaca I, hoquei-sala i fresbee.              | 10h.          | 1r i 3r   |
| 4           | Esports col·lectius tècnica, tàctica i reglament: Voleibol II, Bàsquet II, Korfball III.        | 14h           | 2n        |
| 5           | Suport vital bàsic III                                                                          | 3h            | 3r        |
| 6           | L'Atletisme: "Olimpiada Grega"- Interdisciplinar- i l'Atletisme II: Salts, curses, llançaments. | 5h            | 3r        |
| 7           | Jocs i esports d'oposició: El bàdminton.                                                        | 8h            | 2n        |
| 8           | Ritme i expressió corporal; Balls de Saló, coreografies i tècniques de relaxació II.            | 10h.          | 3r        |
| 9           | Activitats a la natura. Sortida BTT i "senderisme a Rufeà"-Interdisciplinar-.                   | 4h            | 1r        |
| Total Hores |                                                                                                 | 70h.          |           |

### **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                                                                |  | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Observació directa de l'alumnat.</li><li>○ Realització de les activitats físiques proposades a cada sessió.</li><li>○ Proves escrites de contingut teòric.</li><li>○ Proves orals -exposicions orals de les activitats realitzades-.</li><li>○ Producte final de les activitats realitzades.</li><li>○ Tasques realitzades.</li></ul> |
|                    | Assoliment de les competències de l'àmbit social i personal                                                      |  | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Puntualitat a les classes.</li><li>✓ Puntualitat en el lliurament de les fitxes i les activitats.</li><li>✓ Portar la roba adient per la pràctica de l'esport.</li><li>✓ Pràctica activa en les sessions d'EF.</li><li>✓ Implicar-se i col·laborar en les activitats.</li></ul>                                                       |
|                    | Assoliment de les competències de l'àmbit digital                                                                |  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Utilització adient de les eines digitals i tecnològiques com a eines pedagògiques.</li><li>• Obtenció i creació de contingut digital.</li></ul>                                                                                                                                                                                       |

- 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](mailto:alfred.vilaseca@institutguindavols.cat) i [vagne@institutguindavols.cat](mailto:vagne@institutguindavols.cat)
- Actitud i seguiment continuat de les sessions teòric-pràctic.

| <b>Aspectes a tenir en compte en relació a l'actitud en les diferents parts de la sessió</b> |                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>G<br/>e<br/>n<br/>e<br/>r<br/>a<br/>l</b>                                                 | 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.....).                                                                           |
| <b>I<br/>n<br/>i<br/>c<br/>i<br/>a<br/>l</b>                                                 | 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.                                                                                                        |
| <b>P<br/>r<br/>à<br/>c<br/>t<br/>i<br/>c</b>                                                 | 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. |
| <b>F<br/>i<br/>n<br/>a<br/>l</b>                                                             | 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 la equipació adient per a la pràctica esportiva.
- Participar en les tasques encomanades de manera positiva i correcta.

Lleida, 7 de setembre de 2022.



Alfred Vilaseca

Vidal Agné