

INSTITUT GUINDÀVOLS.
 Departament d'Educació Física
 Professor: Vidal Agné

QUART d'ESO. CURS 2022/23

CONTINGUTS DEL CURS

Unitat	Títol de la unitat didàctica	Temporització.	Trimestre
1	Escalfament i condicionament físic i salut. "Plans d'entrenament individual"	8	1r i 2n
2	Capacitats condicionals: resistència, força i flexibilitat	8	1r
3	Autogestió i aprenentatge significatiu del bloc de continguts de l'àmbit de l'EF.	8	1r
4	El bàdminton II i activitats de lluita.	8	2n
5	Esports col·lectius: El floorball i el futbol- sala III.	10	2n
6	Tècniques de relaxació II i les danses fitness i urbanes.	12	3r
7	Sessions teòriques i realització de treballs relacionats amb els continguts teòric-pràctics.	6	1r, 2n i 3r
8	Activitats i Sortides. Sortida de barrancs a Alquézar -PdR- L'Atletisme-"Olimpíada Grega"- Interdisciplinar- i el FIT JOVE	6	1r i 3r
9	Suport Vital bàsic IV	4	3r
	Total hores	70	

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'alumne/a. ○ 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. ✓ Canviar-se després de la classe. ✓ Pràctica activa en les sessions d'EF. ✓ Implicar-se i col·laborar en les activitats.

	Assoliment de les competències de l'àmbit digital	• Seguiment de la matèria a través de Google Classroom. • 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.

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 al correu vagne@institutquindavols.cat i al classroom.

➤ 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: Cal justificar les absències al professor.
	Respectar l'ordre i l'atenció a les classes encara que no es pugui participar activament.
	Respectar i valorar positivament tots els elements del procés educatiu (companys, professor, material, tasques, consignes, correccions etc.....).
I n i c i	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. La sessió pràctica començarà 5 minuts després del toc de timbre, temps suficient per canviar-se.
P r à c t i c	Participar d'una manera activa, positiva i adequada.
	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'article.
F i n a l	Anar als vestuaris quan es doni per finalitzada la sessió.
	Els/les alumnes designats com a responsables: Recollir el material i deixar-lo al lloc corresponent
	Tenir cura de la higiene personal es valorarà positivament.
	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 poden venir a classe:** Cal mostrar la justificació abans de mostrar-la al tutor.
- Respectar i valorar tots els elements del procés educatiu (companyes, professorat, material, tasques, consignes...).
- Arribar puntualment.

Normativa general de la pràctica de l'activitat física a classe.

- Portar equipament adient per a la pràctica de l'esport.
- 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.

Vidal Agné

Departament d'E.Física