



# EDUCACIÓ FÍSICA

## 1r d'E.S.O.

### IES CALVIÀ

#### Índex:

- Unitat Didàctica 0.1 (1).- Presentació.
- Unitat Didàctica 2.2 (1).- L'escalfament general.
- Unitat Didàctica 2.7 (1).- La flexibilitat.
- Unitat Didàctica 3.1 (1).- La carrera i el salt.
- Unitat Didàctica 3.2 (1).- La coordinació general i equilibri.
- Unitat Didàctica 4.1 (1).- Gimnàstica esport.
- Unitat Didàctica 4.4 (1).- Lluita Olímpica.
- Unitat Didàctica 5.1 (1).- Bàsquet.
- Unitat Didàctica 5.5 (1).- Hoquei.
- Unitat Didàctica 5.6 (1).- Jocs populars i moderns: Beisbol.
- Unitat Didàctica 5.6 (1).- Jocs tradicionals: Tir de fona.
- Unitat Didàctica 6.2 (1).- Bàdminton.
- Unitat Didàctica 7.2 (1).- Activitats a la natura: orientació.
- Unitat Didàctica 7.3 (1).- Tècniques bàsiques de: nusos.
- Unitat Didàctica 8.2 (1).- Ritme i moviment: l'aeròbic.

## U.D.0.1.1 .- PRESENTACIÓ. L'EDUCACIÓ FÍSICA a 1r. d'ESO.

Aquest curs és el primer del 1r cicle d'ESO, on l'assignatura s'orienta cap al desenvolupament de les capacitats i habilitats instrumentals de les persones. Abans de tot, explicarem de forma resumida el programa de l'assignatura d'Educació Física.

### Què entenen per Educació Física?

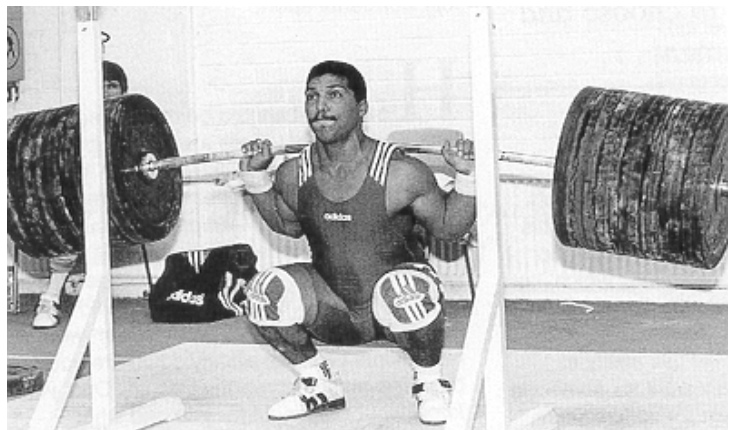
Podem definir l'Educació Física com el coneixement del propi cos i les seves possibilitats, i a conèixer i dominar activitats corporals i esportives que ens ajudin a adquirir els coneixements, destreses; actituds i hàbits que ens **permetin millorar les condicions de vida i de salut**, així com, medi **d'enriquiment**, **gaudiment personal**, i **de relació amb els demés**.

### Què pretenem ensenyar al 1r. curs d'ESO.

A continuació farem un petit resum dels objectius de l'assignatura, els procediments de l'avaluació, els criteris de qualificació i els continguts, perquè quedin clars des del primer moment.

#### A) Els objectius del primer cicle:

1. Conèixer i valorar el seu cos i l'activitat física com medi d'expressió i gaudir de les seves possibilitats motrius.
2. Adoptar hàbits d'higiene, d'alimentació, de postures i d'exercicis físics, amb els efectes sobre la salut.
3. Regular i dosificar el seu esforç arribant a un nivell d'autoexigència d'acord amb les seves possibilitats i valorant aquest esforç i no el resultat obtingut.
4. Resoldre problemes que demanin el domini de patrons motrius bàsics.
5. Participar en jocs i activitats, evitant les discriminacions per característiques personals, sexuals, socials, així com els comportaments agressius i les actituds d'enfrontament en les activitats competitives.
6. Utilitzar els recursos expressius del cos i del moviment per a comunicar sensacions.



#### B) Procediments d'avaluació:

Es realitzarà:

- L'avaluació inicial, per saber el nivell de cada alumne/a;
- Una avaluació formativa per trimestre (no té caràcter de continua);
- Una prova extraordinària per avaluar els alumnes que no superin l'avaluació.

Bloc de continguts 0.Presentació.

**C) Criteris de qualificació:**

El valor de la NOTA/QUALIFICACIÓ estarà condicionat per dos aspectes:

- 1r)** Els elements d'avaluació: coneixements teòrics, proves pràctiques i actituds.  
**2n)** Mòduls d'aplicació: (A) situació normal, (B) si no hi ha examen teòric, destinat a l'alumnat que no coneix el nostre idioma; i (C) alumnat exempt de pràctica.

	Mòdul A	Mòdul B	Mòdul C
Coneixement teòric	30 %	*	60 %
Proves pràctiques	40 %	60 %	*
Actitud	30 %	40 %	40 %
Total	100 %	100 %	100 %

**3r)** Alumnes exempts: Tots els que no puguin fer la pràctica que correspongui en un moment determinat, han d'acudir a classe; els quals deuran realitzar la feina que se'ls assigni segons les adaptacions Curriculars que presentin.

**D) Els continguts.**

Molt simplement podem descriure els blocs que treballarem durant aquest curs.

**1.- bloc de condició física i salut.**

- Execució d'exercicis d'aplicació a **l'escalfament general**;
- Pràctica de carrera continua, jocs, exercicis dinàmics de força general i estiraments; Pràctica d'exercicis de **manteniment de les posicions corporals** i el transport de càrregues feixugues.

**2.- bloc de destreses i habilitats específiques.**

- Habilitats **gimnàstiques globals**: salts, equilibris, exercicis d'enfilat-se, etc.;
- Pràctica de jocs regulats i adaptats que facilitin l'aprenentatge dels fonaments tècnics / tàctics comunes als **esports col·lectius**.

**3.- bloc d'activitats al medi natural.**

- Adquisició de tècniques bàsiques de manipulació: **els nusos**;
- Identificació de senyals de **rastreig** i recorreguts pel centre, prèviament marcat.

**4.- bloc d'activitats de ritme i expressió.**

- Pràctica d'activitats expressives encaminades a aconseguir la cohesió del grup.

**5.- bloc de fonaments teòrics.**

- Són temes de suport a nivell conceptual.

**Normes de comportament i vestuari:**

**1.-** Respectar i complir totes les normes de convivència del centre (RII). Respectar als companys i a tot el personal del centre.

**2.-** El no dur roba adequada ("esportiva") es contempla com una falta. Nou faltes de roba serà insuficient.

**4.-** No es pot anar sense camiseta a les classes d'educació física. Si suem molt, durem altre camiseta per canviar-nos després de realitzar activitat física.

**5.-** No lliurar els treball dels continguts teòrics reflectirà a la nota d'actitud.

**6.-** Els retards voluntaris i la desídia repercutirà a la nota d'actitud.

Activitats a realitzar. U.D. 0.1.1.- Presentació.

**Nom:** ..... **Curs:** .....

1.- Podries definir què és l'Educació Física ?

2.- Busca i assenyala les següents paraules:

C	E	C	O	S	A	N	T	H
O	M	A	H	S	C	A	A	D
N	O	P	I	M	T	B	I	E
D	T	A	W	X	I	O	C	S
I	R	C	Z	L	T	L	N	T
C	I	I	I	A	U	I	E	R
I	U	T	P	A	D	L	V	E
O	A	A	O	P	J	R	I	S
T	Y	T	N	A	D	I	V	A
A	M	O	V	I	M	E	N	T

(habilitat, capacitat, vivència, cos, motriu, actitud, moviment, vida, condició, destresa)

3.- Explica què creus sobre el "sedentarisme" i què fas per dur una vida més activa?