

EDUCACIÓ FÍSICA

3r d'E.S.O. IES CALVIÀ

Índex:

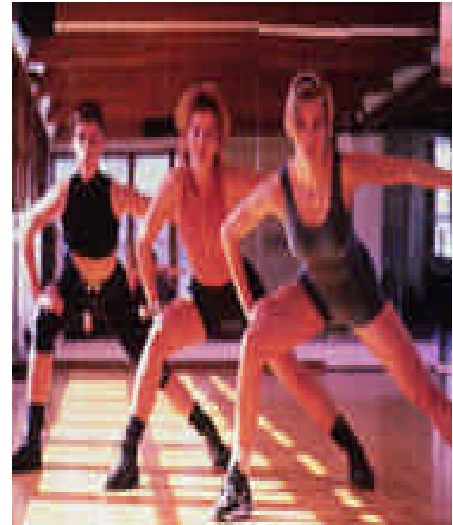
- U. D. 0.1 (3).- Presentació.
- U. D. 1.2.- El sistema esquelètic.
- U. D. 1.3.- El sistema muscular.
- U. D. 1.6.- Alimentació – Dieta equilibrada.
- U. D. 1.7.- Primers auxilis.
- U. D. 2.2 (3).- L'escalfament general II.
- U. D. 2.4.- La Resistència.
- U. D. 2.5.- La Força.
- U. D. 2.7 (1).- La Flexibilitat II.
- U. D. 2.3 (1).- Test d'acondicionament físic.
- U. D. 3.1 (1).- La carrera i el salt.
- U. D. 4.4.- Lluita.
- U. D. 5.1 (1).- Bàsquet (nivell I).
- U. D. 5.4 (1).- Voleibol (nivell I).
- U. D. 5.5 (1).- Hoquei.
- U. D. 5.6 (1).- Jocs populars i moderns: Beisbol.
- U. D. 6.2 (2).- Bàdminton (nivell II).
- U. D. 7.2 (2).- Activitats a la natura: Orientació II.
- U. D. 8.3.- Expressió i moviment: ball de saló.
- U. D. 8.4.- Relaxació. (Mètode **Jacobson**).

U.D.0.1.3 .- PRESENTACIÓ. L'Educació Física a 3r. d'ESO.

Aquest curs és el primer del segon cicle d'ESO, on l'assignatura s'orienta cap al desenvolupament de les capacitats i habilitats instrumentals de les persones.

1.- 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.**



Un conjunt d'autors defineixen l'Educació Física com: " es la parte de la Educación que utiliza de manera sistemática las actividades físicas y la influencia de los agentes naturales, como medios específicos" (1).

2.- Què pretenem ensenyar al 3r. 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 segon cicle:

1. Conèixer i valorar els **efectes que té la pràctica habitual** i sistemàtica d'activitats físiques en el seu desenvolupament personal.
2. Planificar i dur a terme **activitats que li permetin satisfer les seves pròpies necessitats.**
3. **Augmentar les possibilitats de rendiment motor** mitjançant l'acondicionament i millora de les capacitats físiques.
4. Ser conscients amb el coneixement del cos i les seves necessitats, adoptant **una actitud crítica davant les pràctiques que tenen efectes negatius.**
5. **Participar, independentment del nivell de destresa assolit**, a activitats físiques i esportives, **desenvolupant actituds de cooperació i respecte.**
6. Reconèixer, **valorar i utilitzar** a diverses activitats i manifestacions culturals i artístiques **la riquesa expressiva del cos i el moviment.**

B) Procediments d'avaluació:

Es realitzarà:

- 1r.) L'avaluació inicial, per saber el nivell de cada alumne/a;
- 2n.) Una avaluació formativa per trimestre (amb test de condició física, proves pràctiques de l'activitat realitzada i exàmens teòrics). No serà una avaluació continua, sinó sumativa.

¹.-Manifiesto mundial sobre la EF. Editar COLEF.

Bloc de continguts 0. Presentació

3r) Una prova extraordinària per avaluar els alumnes que no superin l'avaluació formativa.

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, 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 estiguin de forma "parcial o total" de pràctica física o 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.

S'expressen en blocs de continguts, molt generals, però que determinen la feina del professor d'Educació Física. Molt simplement podem descriure aquests blocs:

1.- bloc de condició física i salut. Elaboració i posada en pràctica d'escalfaments generals; aplicació de sistemes específics d'entrenament de la resistència orgànica; aplicació del mètode estàtic i dinàmic en el treball d'elasticitat.

2.- bloc de destreses i habilitats específiques. Realització d'activitats cooperatives i competitives adreçades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics i tàctics d'un esport col·lectiu; pràctica d'activitats encaminades a l'aprenentatge d'un esport individual o d'adversari.

3.- bloc d'activitats al medi natural. Adquisició de tècniques bàsiques d'orientació.

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

Pràctica dirigida a la presa de consciència dels diferents espais utilitzats en expressió corporal; realització de moviments globals i segmentaris amb una base rítmica; la relaxació.

5.- bloc de fonaments teòrics. Són temes de suport a nivell conceptual.

Normes de comportament i vestimenta:

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

2.- Serà necessari canviar-se les sabates per accedir al poliesportiu.

3.- 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. 0.1.3.- Presentació.

Nom: **Curs:**

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

2.- Busca i assenjala 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?

4.- Si entens, quins són els criteris de qualificació, explicar con t'avaluarà el professor.

5.- Indica si tens alguna malaltia o lesió que té impedeix fer pràctica física.