

# EDUCACIÓ FÍSICA

## 4t d'E.S.O.

### IES CALVIÀ



#### **Índex:**

- U. D. 0.1 (4).- Presentació.
- U. D. 1.5.- L'aparell Cardio-respiratori.
- U. D. 1.6.- Nutrició / Alimentació.
- U. D. 1.7.- Primers auxilis.
- U. D. 2.2 (3).- L'escalfament específic.
- U. D. 2.4.- La resistència.
- U. D. 2.5.- La força.
- U. D. 2.7 (1).- La flexibilitat.
- U. D. 2.3 (1).- Test d'acondicionament físic.
- U. D. 2.3.- Programa d'entrenament.
- U. D. 3.1 (1).- La carrera i el salt.
- U. D. 4.1 (2).- Gimnàstica esport.
- U. D. 5.1 (1).- Bàsquet (nivell II).
- U. D. 5.4.2.- Voleibol (nivell II).
- 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.
- U. D. 7.4.1.- Vela lleugera 1.
- U. D. 8.4.- Relaxació. (Mètode Shultz).

## U.D.0.1.4 .- PRESENTACIÓ. L'EDUCACIÓ FÍSICA a 4t. d'ESO.



### Què entenen per Educació Física?

Una de les millors definicions seria aquesta que heu escoltat els darrers anys: " la Educació Física és 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 4t. curs d'ESO. (Decret 11/2005, de 28 de gener.)

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

C

1. Conèixer i valorar els **efectes que té la pràctica habitual** i sistemàtica d'activitats físiques i **en la millora de les condicions de qualitat de vida i de salut.**
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 i el perfeccionament de les seves funcions.
4. Ser conscients amb el coneixement del cos i les seves necessitats, adoptant **una actitud crítica davant les pràctiques que tenen efectes negatius** per a la salut.
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.- 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.

2n.- 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 %	*	70 %
Proves pràctiques	40 %	70 %	*
Actitud	30 %	30 %	30 %
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.

**1.- bloc de condició física i salut.** Realització i posada en pràctica d'escalfaments, prèvia anàlisi de l'activitat física que es realitza. Condicionament de la **força/resistència** mitjançant la pràctica d'exercicis localitzats i en parelles; Investigació dels espais, equipaments i instal·lacions de l'entorn. Planificació d'un **programa d'entrenament autogen**.

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

Realització d'activitats encaminades a l'aprenentatge i el perfeccionament de l'esport col·lectiu. Pràctica d'activitats individuals i col·lectives d'oci i recreació. Planificació i organització de campionats esportius.

**3.- bloc d'activitats al medi natural.** Perfeccionament i aplicació en les **tècniques d'orientació**. Localització de controls seguint la simbologia internacional.

**4.- bloc d'activitats de ritme i expressió.** Pràctica **d'activitats rítmiques** amb una base musical. Creació d'una composició coreogràfica col·lectiva amb suport d'una estructura musical, incloent-hi els diferents elements. Pràctica del mètode de **relaxació de Shultz**.

**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 és 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. 0.1.4.- Presentació.

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

1.- Defineix Educació Física?

2.- Fer un resum dels objectius de l'assignatura.

3.- Explica quin esport o activitat t'agradaria fer en el teu temps lliure.