

PROGRAMACIÓ PRÀCTICA I TREBALLS

1r Batxiller 2019-2020

1. Condició física i salut

1.1. La resistència.

- 1.1.1. Classificació i mètodes de treball.
- 1.1.2. Mantenir 30 minuts de carrera contínua.
- 1.1.3. Millora d'un test de resistència.

1.2. La força

- 1.2.1. Classificació i mètodes de treball.
- 1.2.2. Millora d'un test de força (a escollir).
- 1.2.3. Aspectes bàsics de l'entrenament funcional i el fitness hipopressiu.

1.3. La flexibilitat.

- 1.3.1. Classificació i mètodes de treball.
- 1.3.2. Valoració de la flexibilitat en el test de la flexió endavant.

2. La planificació de l'entrenament

- 2.1. Elaboració i posada en pràctica d'una programació mensual de treball de condició física aplicant els principis d'entrenament.
- 2.2. Elaboració d'una sessió de condició física o de qualsevol esport o activitat física i impartir-la al grup classe.

3. La relaxació.

- 3.1. La relaxació progressiva de JACOBSON.
- 3.2. L'entrenament autògen de SHULTZ.
- 3.3. La respiració.
- 3.4. La meditació (mindfulness o atenció plena).
- 3.5. El ioga (salutació sol, yoga nidra...)

4. Dietètica i nutrició.

- 4.1. Elaboració d'un treball d'anàlisi de la pròpia dieta.

5. Esports col·lectius i activitats físiques minoritàries.

- 5.1. Situacions de joc (modificat, reduït, joc real....) de bàsquet, handbol i voleibol.
- 5.2. Jocs d'invasió, de camp dividit i de bat i camp.

6. Els balls de saló

- 6.1. Passes bàsiques i figures de diferents tipus de ball.
- 6.2. Pràctica de diferents balls i concurs final.

(La programació de la part teòrica del curs la trobaràs al índex del dossier de teoria, en el mateix document hi ha els guions del treballs)

CURS: 19/20	ASSIGNATURA: Educació Física curs 1r Batxiller
--------------------	---

ORGANITZACIÓ DELS CONTINGUTS DURANT EL CURS

1ª avaluació: Condició Física i salut, millora tests condició física, mantenir 30 minuts de carrera contínua, relaxació, educació postural...

2ª avaluació: Ball de saló i altres activitats rítmiques, la planificació de l'entrenament, relaxació, educació postural, jocs i esports...

3ª avaluació: Jocs i esports, dietètica i nutrició, posada en pràctica del treball de planificació, relaxació.

MATERIAL

- Dossier Batxiller.
- Roba esportiva còmoda i adequada a la temporada.
- Calçat tipus running o tennis ben lligats (no s'admetrà calçat tipus converse, vans o semblant)
- Tovallola i sabó.
- Roba per canviar-se.

PROCEDIMENTS PER A L'AVALUACIÓ

- Exàmens teòrics
- Treballs sessió, planificació, dieta equilibrada....
- Proves pràctiques.
- Valoració de l'actitud (registres del professor sobre el compliment de les normes, vestuari adequat, assistència, esforç i comportament).

CRITERIS DE QUALIFICACIÓ

- **Conceptes (examen teòric, treballs...) (40%)** . El mínim per aprovar serà de **3 punts sobre 10**.
- **Procediments (40%)**. El mínim per aprovar serà de **4 punts sobre 10**. en aquest apartat s'inclouen proves pràctiques, treballs pràctics, esforç a classe .
- **Actitud (20%)**. El mínim per aprovar serà de **3 punts sobre 10**. Es posarà aquesta part de la nota segons el registre del professor o professora a les sessions sobre bon comportament, voluntat de què la classe funcioni, portar el material necessari, respecte a companys i a professors.

RECUPERACIÓ

- Quan es suspengui una avaluació s'han de recuperar les proves pràctiques i treballs suspesos durant la següent avaluació i recuperar els exàmens teòrics si no s'ha arribat a la nota mínima de 3.
- En cas de suspendre a la convocatòria del juny, es passarà un informe de com serà la recuperació al setembre i de les tasques a realitzar.
- Quan no es puguin fer activitats o exàmens pràctics s'hauran de substituir per altres tasques o treballs

ABSÈNCIES

- Quan un alumne/a falti a classe ha de justificar la falta al professor tutor.
- Quan un alumne/a no fa classe pràctica per un problema de salut puntual ha de dur un justificant a l'agenda signat pels seus pares en cas de ser menor d'edat
- Si un alumne/a pateix una lesió que es prolongarà diverses setmanes hauria de dur un paper signat pel metge.

Els alumnes estan obligats a participar al 80% de les sessions pràctiques, a no ser que una malaltia o lesió els ho impedeixi. No realitzar 4 sessions pràctiques, sense justificació, suposa suspendre l'avaluació

SORTIDA

Activitat d'aventura a cala romàntica

PROFESSORAT

Catalina Genovart Mesquida

NORMES DEL DEPARTAMENT

- **L'alumnat lesionat** ha de presentar un **justificant dels pares o del metge**, explicant la lesió o malaltia, la seva durada i els exercicis pràctics que pot o no pot fer.
- Si algun alumne/a pateix algun tipus de **malaltia o lesió crònica o de llarga durada** que l'impedeixi la pràctica total o la realització de determinats exercicis físics durant tot el curs, ha de presentar un **justificant o certificat mèdic oficial** (descripció de la malaltia o lesió, exercicis contraindicats i de rehabilitació) durant el mes d'octubre.
- L'educació física és una àrea on el cos humà és un instrument de treball i cal entendre que certs nivells de contacte físic amb la resta de l'alumnat i amb el professor/a són normals i necessaris per desenvolupar els continguts. Si un alumne interpreta que el contacte és excessiu cal que ho justifiqui i demani l'exempció parcial d'aquest contingut al professor.
- L'alumnat disposa de **5 minuts al principi** de la classe i **5 al final** per rentar-se i canviar-se de roba. **És obligatori portar una tovallola, sabó per rentar-se correctament** (no és obligatori dutxar-se) **després de les pràctiques**.
- Per **accedir als vestidors** durant el temps de classe s'ha de **demanar permís al professorat**.
- Està **totalment prohibit portar telèfon mòbil i càmera fotogràfica** durant la classe d'Educació Física, a no ser que el professor ho indiqui.
- Les **motxilles i tot el material** de l'alumnat s'ha de deixar **dins la pista**, a la vista i al costat de la zona on es realitza la classe. **No es pot deixar cap tipus de material dins el vestidor. En cas de fer-ho i incomplir aquesta norma, l'Institut no es fa responsable de les pèrdues o robatoris de material.**
- **L'alumnat només podrà accedir a l'interior del magatzem quan el professorat li doni permís** per fer-ho. Els encarregats de recollir material el deixaran just davant la porta del magatzem.
- En cas que el material s'espatlli per negligència o mal ús per part de l'alumnat, **el responsable l'haurà de pagar**. Si no es coneix el responsable o si el material desapareix, serà tot el grup el que haurà de pagar les despeses per a la seva reposició.
- Cada grup s'ha d'esforçar per respectar la feina dels altres grups que estiguin a classe d'EF dins el pavelló. És important controlar el renou i l'espai assignat.
- Una part molt important de la qualificació de l'àrea prové de l'ACTITUD: esforç, interès, compliment de totes les normes, bon comportament, respecte a companys i professorat, i bon ús de les instal·lacions i del material, tant individual com de grup.

.....Retallar i tornar signat al professor/a d'Educació Física

D/D^a.....,

pare/mare de l'alumne/a..... Curs i grup:.....

ha llegit i accepta les normes de funcionament de l'àrea d'EDUCACIÓ FÍSICA.

Sineu,..... d..... de.....

sgt:_____

