

QUINS SÓN ELS PRINCIPALS OBJECTIUS D'EDUCACIÓ FÍSICA?

1. Planificar i posar en marxa un escalfament general, reconeixent els principals efectes que comporta.
2. Relacionar les activitats físiques amb els efectes que produeixen en els diferents aparells i sistemes del cos humà.
3. Autoregular el nivell individual de condició física per millorar la salut, participant en les activitats que es proposen i identificant quina és la qualitat física susceptible de millora.
4. Reconèixer la intensitat del treball realitzat a partir de la freqüència cardíaca.
5. Reconèixer la importància d'una alimentació equilibrada i de les adaptacions necessàries segons l'activitat física que es desenvolupa.
6. Utilitzar les tècniques de respiració i mètodes de relaxació com a mitjà per reduir desequilibris i minimitzar les tensions produïdes en la vida quotidiana.
7. Prendre consciència de la condició física individual i mostrar predisposició per millorar-la.
8. Aplicar correctament els principals elements tècnics d'un esport individual.
9. Resoldre situacions de joc en un esport col·lectiu, aplicant coneixements tècnics i tàctics.
10. Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, acceptant el resultat obtingut.
11. Mostrar una actitud crítica davant el tractament de l'esport i l'activitat física en la societat actual.
12. Posar en pràctica activitats en el medi natural, utilitzant l'equipament, eines i tècniques d'orientació adequats.
13. Planificar de forma autònoma activitats en el medi natural.
14. Mostrar una actitud de respecte pel medi natural.
15. Crear i posar en pràctica seqüències de moviments, individualment i col·lectiva.
16. Participar de forma constructiva en la creació i realització de coreografies amb suport musical.
17. Mostrar desinhibició en la realització de les activitats d'expressió corporal.

QUÈ ES TREBALLA A CADA TRIMESTRE?

El primer trimestre: (del 13 de setembre al 8 de desembre), treballem la condició física mitjançant la UD d'atletisme i una altra d'esports adaptats.

El segon trimestre: (del 9 de desembre al 15 de març), farem activitats dirigides (SORLI) i la UD d'esports de combat (defensa personal).

El tercer trimestre: (del 16 de març al 30 de maig), en l'apartat d'expressió farem unes sessions de FITKID. També farem la UD de voleibol.

* Durant tot el curs treballem el *Fair Play* com a tema transversal.

COM S'AVALUA?

La nota final del curs s'obté fent la mitjana de tots els trimestres **(33,3% per trimestre)**. S'avalua per dimensions i competències. La teva nota sorgirà de l'avaluació de totes les activitats i exercicis proposats durant el curs, tenint en compte la seva execució, la teva predisposició i el teu aprenentatge en cadascun d'ells. Les notes seran del 1 al 4 de tal manera que:

- 1 = NO ASSOLIMENT (1,2,3,4)
- 2= ASSOLIMENT SATISFACTORI (5,6)
- 3= ASSOLIMENT NOTABLE (7,8)
- 4= ASSOLIMENT EXCEL·LENT (9,10)

- **Es suma (+)** amb accions com: participar activament en totes les activitats del crèdit, mostrar respecte pel material i instal·lacions, ajudar als companys, tenir una bona higiene personal, fer de responsables correctament, etc

- **Es resta (-)** amb accions com: faltes injustificades, falta d'equipament, falta de puntualitat (entrada i sortida), no tenir higiene personal, comportaments inadequats, falta de cura pel material...

L'alumnat pot NO aprovar educació física en els següents casos:

- No complir i/o respectar la ***NORMATIVA/PROTOCOL Covid**
- Oblidar-se més de 3 cops per trimestre l'equip (no podrà fer la sessió i per tant, no es pot avaluar)
- No participar en el 80 % de les classes del trimestre (si es té justificació mèdica, aquest % varia)

COM ES RECUPERA L'EDUCACIÓ FÍSICA?

Si aprofes l'EF del curs actual i tenies l'EF pendent d'algun curs, l'aproves. Igualment amb els trimestres, també són acumulatius.

QUIN ÉS L'EQUIP NECESSARI?

Per raons higièniques i pràctiques cal portar roba específica per a la classe d'educació física i cal netejar-se en finalitzar la sessió. Així doncs, cal portar: Xandall o samarreta de cotó, dessuadora i pantalons d'esport, sabates esportives, mitjons d'esport i **per netejar-te; tovalloleta petita (rentada a 60° setmanalment), desodorant de roll-on i samarreta i mitjons de recanvi, ampolla d'aigua. Cal portar-ho tot dins d'una bossa especial per educació física (és on guardareu la mascareta quan no la feu servir).**

MÉS...

- El dia que et toca EF, cal que vinguis canviat de casa.
- Al final de la sessió deixarem temps per fer la higiene personal. Entrarem de 5 en 5 i amb distància per fer la neteja personal.

IMPORTANT:

- Cal netejar-se bé les mans tant abans de realitzar la sessió com després.
 - No et deixis mai l'equipació, a banda de ser penalitzat, hauràs de portar una llibreta i estoig per realitzar una tasca teòrica.
 - El material cal respectar-lo, fent un bon ús del mateix, per tal de facilitar la seva durada i millor manteniment, a més de complir les més elementals normes de conducta cívica. **Tot el material que s'utilitza al finalitzar s'ha de desinfectar.**
- És responsabilitat de tots/es fer-ho bé.-
- No es pot menjar ni mastegar xiclet durant les sessions d'educació física ni en els vestidors; seria una manca de consideració cap als altres i cap a la conservació de les instal·lacions.
 - Evita portar objectes de valor, com: mòbil, rellotges, anells, polseres, arracades, etc. El centre no accepta cap responsabilitat ni farà cap actuació si aquests desapareixen per pèrdua, robatori o si es deterioren.
 - Cal portar el cabell lligat per realitzar les sessions d'EF.
 - No portis desodorant d'esprai, (millor el de roll-on).
 - L'actitud durant els trasllats és molt important, qualsevol mal comportament durant el trajecte serà objecte d'una falta de disciplina i no poder participar en les sessions d'EF. No es pot utilitzar patinet, bicicleta o similar.
 - L'ús del mòbil dins del vestidor queda totalment prohibit i serà penalitzat amb una falta **MOLT GREU**
 - **NOVETAT:** Si ets un esportista d'elit i la teva dedicació horària esportiva és molt elevada pots demanar l'exempció d'EF, tens fins al 15 d'octubre per presentar el certificat. **Només per esportistes que figurin en el programa de tecnificació ARC (Alt Rendiment Català)** de la Federació Catalana corresponent o simultaneïtat amb estudis de dansa.
 - **COVID i mascareta:** Cal portar la mascareta posada en tot moment menys quan realitzem una activitat física amb una certa intensitat que us la podeu treure. Us ho ha de comunicar el professor/a.
 - Cal que tot el material que utilitzem sigui desinfectat. L'alumnat en serà responsable.
 - Primera i última part de la sessió a la classe.
 - *Tota la normativa d'inici de curs s'adaptarà segons l'evolució de la pandèmia.*
 - *Per a qualsevol problema o dubte, em podeu venir a veure i intentem solucionar-ho.*