

CRÈDIT COMÚ BATXILLERAT

CURS 21-22

PROFESSOR: CHRISTIAN FONTRODONA LLAURADÓ

QUINS SÓN ELS PRINCIPALS OBJECTIUS D'EDUCACIÓ FÍSICA?

1. Conèixer els trets que defineixen una activitat física saludable i els beneficis que l'activitat física comporta per a la salut individual i col·lectiva.
2. Valorar la pràctica regular d'activitat física com a mitjà de millora de la salut i de la qualitat de vida.
3. Dur a terme activitats físiques dirigides a la millora de l'eficiència i la riquesa motriu i la millora de la condició física per respondre davant de diferents situacions.
4. Manifestar autonomia en l'organització i planificació de l'activitat física, consolidada com a hàbit de vida saludable.
5. Conèixer les normes principals de seguretat i mesures preventives i actuar amb respecte i cura de l'entorn en les activitats en el medi natural.
6. Practicar diferents activitats físiques, esportives i recreatives, en l'àmbit de la competició i en el temps de lleure per a la millora de la condició física.
7. Utilitzar el cos com a eina de comunicació, expressió i creació.
8. Valorar les capacitats individuals, acceptar les diferències individuals i potenciar l'afany de millora personal.
9. Mostrar habilitats i actituds de respecte, treball en equip i esportivitat en la participació en activitats, jocs i esports, independentment de les diferències culturals, socials i d'habilitat.
10. Adoptar una actitud crítica davant el tractament del cos, l'activitat física i l'esport en la societat actual i valorar-ne els aspectes positius

QUÈ ES TREBALLA A CADA TRIMESTRE?

- El primer trimestre (del 13 de setembre al 8 de desembre), treballarem la condició física i la salut, creant una programació personalitzada amb sessions organitzades, exposades i dirigides de forma autònoma per l'alumnat.
- El segon trimestre (del 9 de desembre al 15 de març), adquirirem coneixements bàsics de senderisme. L'alumnat prepararà rutes circulars i les durà a terme fent de guia del grup. UD d'entrenament funcional??
- El tercer trimestre (del 16 de març al 31 de maig), anirem a fer Vela al CN el Balís i farem una UD d'esports de platja.??

COM S'AVALUA?

La nota final del curs s'obté fent la mitjana de tots els trimestres **(33,3% per trimestre)**

La nota de cada trimestre depèn de:

80 % PROCEDIMENTS: *avaluable dia a dia amb fulls d'observació i proves pràctiques.*

- **Se 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 adequadament.
- **Es resta (-)** amb accions com: faltes injustificades, falta d'equipament, falta de puntualitat, tant a l'entrada com a la sortida, no dutxar-se, comportaments inadequats, la falta de participació o interès per les activitat.

20 % CONCEPTES: *treballs i/o fòrum de debat, prova escrita.*

**vigilar l'ortografia, presentació, etc.*

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

- 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)

QUIN ÉS L'EQUIP NECESSARI?

Per raons higièniques i pràctiques cal portar roba específica per a la classe d'educació física i cal dutxar-se en finalitzar la sessió.

Així doncs, cal portar:

- Roba esportiva adequada a l'activitat.
- Calçat adient a l'activitat.
- Roba de recanvi.

NORMES I CONSELLS

- En començar la sessió es passa llista; si quan es diu el teu nom encara no has arribat, es notificarà com a incidència (retard) en el programa de gestió d'assistència.
- Si et deixes l'equip sense justificar; es notificarà com a incidència (material) i hauràs de realitzar una tasca teòrica relacionada amb la sessió. Aquesta tasca serà avaluable i es lliurarà en la següent sessió. Si la situació es repeteix més de tres cops, suspendràs el trimestre.
- El material cal respectar-lo, fent un bon ús d'aquest, per tal de facilitar la seva durada i millor manteniment, a més de complir les més elementals normes de conducta cívica.
- 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.
- 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, monopatí, bicicleta o similar.
- **L'ús del mòbil dins del vestidor queda totalment prohibit i serà penalitzat amb una falta MOLT GREU**
- 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. Cal presentar el certificat del Consell Català de l'Esport on consti que formes part del programa ARC (Alt Rendiment Esportiu).

** Per a qualsevol problema o dubte, em podeu venir a veure i intentem solucionar-ho*