



## EDUCACIÓ FÍSICA 4 ESO

### CONTINGUTS Què estudiarem i practicarem?

Condicció Física i salut	Jocs i Esports	Expressió Corporal	Activitats a la Natura
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escalfament.</li> <li>• Valoració i millora de la pròpia condició física</li> <li>• Resistència, <b>Força</b>, Velocitat i flexibilitat relacionades amb la salut.</li> <li>• Elaboració i posada en pràctica d'un pla d'entrenament.</li> <li>• La prevenció i els 1rs. auxilis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esport individual o d'adversari</li> <li>• esports col·lectius: bàsquet, voleibol, handbol, hoquei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activitats dirigides amb suport musical.</li> <li>• Coreografia grupal amb suport musical.</li> <li>• Relaxació</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senders i/o bicicletes</li> <li>• Orientació</li> </ul>

### CRITERIS D'AVALUACIÓ Què es valorà?

Els alumnes haureu de:

1. Elaborar i posar en pràctica, de manera autònoma, escalfaments específics i adaptar-los a les activitats físico-esportives que es realitzaran.
2. Utilitzar mètodes de desenvolupament de les diverses capacitats físiques, d'acord amb els principis bàsics de la planificació, per incrementar aquelles capacitats més relacionades amb la salut
3. Dissenyar i dur a terme un pla de treball d'una capacitat física relacionada amb la salut per incrementar el nivell inicial propi, a partir del coneixement de sistemes i mètodes d'entrenament.
4. Adquirir hàbits i tècniques orientades a la consecució d'una higiene postural correcta.
5. Utilitzar els tipus de respiració i les diverses tècniques de relaxació com a preparació per a la posada en pràctica d'altres activitats físiques, i com a mitjà per a la reducció de desequilibris i tensions produïdes en la vida quotidiana.
6. Fer una valoració crítica dels models estètics i de salut vigents i prendre consciència de la pròpia imatge corporal.
7. Practicar amb autonomia esports individuals i col·lectius, mitjançant l'aplicació de les regles, i les habilitats tècniques i tàctiques específiques amb actituds cooperatives i tolerants. Participar en l'organització i posada en pràctica de torneigs.
8. Analitzar críticament diversos factors socioculturals que condicionen les activitats físiques i esportives i, en particular, les pràctiques i valoracions que es fan de l'esport i del cos en els mitjans de comunicació.
9. Resoldre supòsits pràctics sobre les lesions que es poden produir en la vida quotidiana, en la pràctica de l'activitat física i en l'esport, aplicant primers auxilis i ajuts.
10. Participar de manera desinhibida i compromesa en la creació i realització d'activitats expressives col·lectives amb suport musical, valorant el ball i la dansa com a mitjà de gaudi, comunicació i coneixement intercultural.
11. Participar activament en la planificació, organització i realització físicoesportives i recreatives en el medi natural, i aplicar normes de protecció i respecte a l'entorn.
12. Utilitzar tècniques avançades d'orientació i desenvolupament del medi natural, amb el compromís de tenir-ne cura i conservar.-lo.
13. Mostrar actituds de respecte i valoració davant les realitzacions dels altres.
14. Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació com a recurs de la matèria.

### QUALIFICACIÓ D'on surt la Vostra nota? De l'avaluació de:

- Els exàmens orals i/o escrits
- Els treballs escrits encomanats que s'hauran de presentar puntualment de forma ordenada, neta i raonada.
- Les proves pràctiques i/o els exàmens pràctics que es valoraran tenint en compte els resultats, l'esforç i el progrés realitzat.
- La vostra participació i col·laboració en les classes pràctiques.
- La vostra valoració dels hàbits i conductes positives i discriminació de les negatives