

INSTITUT LLUÍS DOMÈNECH I MONTANER – CURS 2015/16
1r BATXILLERAT - MATÈRIA D'EDUCACIÓ FÍSICA
Professora: InmaBenedico

Proves d'avaluació per recuperar el curs:

- Presentació d'un dossier, la nota del qual pondera un 30% en la nota final. L'alumne/a disposa dels criteris d'avaluació del dossier a l'aula virtual (tema 1).
- Realització d'un examen teòric, la nota del qual pondera un 70% en la nota final.

La nota màxima de recuperació serà de 5 punts. L'alumne/a disposa dels temes que ha d'estudiar per preparar l'examen i el dossier de recuperació a l'aula virtual (Fem salut a la naturaV, Els esports amb raqueta, Fem salut V, Dramatització, El korfbal, Dansa creativa, Esport Solidari, Activitat física adaptada).

CONTINGUTS DEL DOSSIER:

1. Fem salut:

- Descripció del concepte de força i de la prova de valoració-control de salt horitzontal d'empeus des d'aturat, de la prova de salt a comba a peus junts durant 30 segons i de la prova d'abdominals en 30 segons.
- Descripció del concepte de resistència aeròbica i de la prova de valoració-control de Test de Cooper.
- Descripció del concepte de flexibilitat i de la prova de valoració-control de flexió endavant assegut/da.
- Descripció del concepte de velocitat i de la prova de valoració-control de córrer 50 metres.
- Resum dels temes El cos humà i la salut i Condició física i salut disponibles a l'aula virtual.
- Fitxa d'autoavaluació dels hàbits de vida saludables disponible a l'aula virtual.

Cal complementar les explicacions amb imatges.

2. Fem salut a la natura:

- Descripció del concepte de senderisme.
- Descripció dels tipus de senders i com s'identifiquen. Complementa les teves explicacions amb dibuixos.
- Descripció de les normes bàsiques de seguretat que has de seguir per practicar activitats físiques en el medi natural.

- Realització d'un itinerari de senderisme i presentació de la ruta realitzada mitjançant googlemaps, explicant inici/final de la ruta, almenys 4 punts d'interès descrits amb suport d'imatges.

3. Dramatització:

- Descripció del concepte d'expressió corporal.
- Descripció de 3 exercicis pràctics que tinguin com a finalitat millorar la capacitat d'expressió corporal. Cal complementar les explicacions amb dibuixos.

4. Korfball:

- Realització d'un treball sobre l'esport de korfball seguint el guió que està disponible a l'aula virtual.

5. Esports amb raqueta:

- Resum dels apunts teòrics sobre els esports amb raqueta disponibles a l'aula virtual.
- Realització del treball d'organització d'un torneig seguint el guió que hi ha disponible a l'aula virtual.

6. Dansa creativa:

- Què és la dansa? Què és la dansa creativa?
- Resum del tema de coreografia disponible a l'aula virtual.
- Explica 3 exercicis diferents de dansa que tinguin com a finalitat millorar la teva consciència corporal, capacitat de relacionar-te amb les persones i la creativitat.

7. Activitat física adaptada:

- Descripció dels conceptes de discapacitat, minusvalidesa i deficiència.
- Classificació dels tipus de discapacitat. Posa un exemple d'activitat física adaptada per a cadascuna de les categories de classificació.
- El Goalball: Què és, origen, aspectes bàsics del seu reglament. Complementa les teves explicacions amb dibuixos.
- Explica 3 exercicis diferents que tinguin com a finalitat sensibilitzar les persones envers la realitat de les persones amb discapacitat.

8. Esport Solidari.

- Què és? Posa 3 exemples d'iniciatives que hi estiguin relacionades.

9. Reflexió creativa sobre els aprenentatges realitzats.

- Fes una pluja d'idees sobre les coses que has après a partir de l'elaboració d'aquest dossier.
- Assigna una càrrega emocional a cadascuna de les idees (+ o -).
- Encercla les idees que més t'agradin.
- A partir de les teves idees, completa la frase següent:

EL MEU COS ÉS COM QUE.....

Exemple que NO has de copiar:

El meu cos és com un núvol màgic que dansa i juga amb totes les persones del món.