



PLA DOCENT Curs 2019 / 2020

DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA

Àrea: Educació Física

Nivell: 1r Batxillerat

Professors: Josep Ma Ayuso i Guilanau / Carles Bonsoms i Canet

1. OBJECTIUS

Aquests objectius han estat extrets del DECRET 142/2008, de 15 de juliol, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments del batxillerat. (Pàg. 59042)

OBJECTIUS

La matèria d'educació física del batxillerat té com a finalitat el desenvolupament de les capacitats següents:

1. Conèixer, experimentar i valorar els efectes positius de la inclusió de l'activitat física i les tècniques de relaxació en els hàbits personals, per a la millora de la salut i de la qualitat de vida i també per a la millora de les relacions interpersonals i socials.
2. Elaborar i dur a la pràctica un programa d'activitat física saludable, per a la consecució d'uns objectius, ajustats a les necessitats i característiques de les persones a qui estigui adreçat, a partir de l'avaluació de l'estat inicial.
3. Organitzar i participar en activitats físiques en el temps de lleure, valorant els seus aspectes positius i sent capaços d'optimitzar els recursos disponibles, resolent les dificultats i/o els conflictes amb el diàleg i el treball en equip.
4. Practicar habilitats motrius diverses i exercitar les capacitats físiques per resoldre situacions motrius diferents, aconseguir un bon domini i autocontrol del cos i constatar la importància de la responsabilitat, la perseverança i l'esforç per aconseguir una millora.
5. Participar activament en l'organització i/o realització d'activitats físiques en el medi natural, respectant el medi ambient i adoptant les mesures de seguretat adequades.
6. Adoptar una actitud crítica davant aquells aspectes de les activitats físiques i esportives que no siguin adequats per a un correcte desenvolupament personal i social, com les pràctiques nocives relacionades amb l'àmbit de la salut, la recreació, o relacionades amb l'esport i la competició.
7. Dissenyar i executar activitats d'expressió corporal, sent capaços de valorarles com a mitjà de creixement personal i de comunicació amb els altres, respectant la seva diversitat.
8. Conèixer i valorar les sortides professionals relacionades amb l'àmbit de l'educació física i l'esport.
9. Valorar, conèixer i utilitzar les possibilitats que les tecnologies de la informació i la comunicació i els mitjans audiovisuals ofereixen en l'àmbit de l'activitat física i esportiva.



BLOC A. Activitat física i la salut

- Anàlisi i reflexió crítica sobre el concepte de salut.
- Experimentació, caracterització i valoració dels beneficis i riscos de l'activitat física com a hàbit de vida saludable.
- Planificació i execució del treball de les qualitats físiques relacionades amb la salut i realització de proves d'avaluació de la condició física.
- Valoració i anàlisi crítica dels conceptes de prevenció i seguretat en l'activitat física. Experimentació i execució de diferents activitats que hi estiguin relacionades.
- Anàlisi i reflexió crítica de la influència d'alguns hàbits i pràctiques socials negatius per a la salut.
- Descripció, valoració i experimentació dels elements que constitueixen l'autocontrol corporal: la higiene, l'alimentació equilibrada, el descans i la relaxació. Aplicació de tècniques de relaxació a la vida diària com a mitjà de coneixement personal i recurs de compensació de tensions i desequilibris.
- Valoració i acceptació de valors com la responsabilitat, la perseverança i l'esforç per aconseguir una millora de la condició física i de la salut.
- Caracterització de l'activitat física terapèutica i valoració i participació en activitats físiques adaptades.

BLOC B. Activitat física i l'esport

- Descripció i valoració de l'organització de l'esport. Caracterització de diferents tipus d'esports i competicions. Reconeixement de les implicacions personals i socials que representa practicar regularment un esport.
- Identificació i anàlisi crítica dels valors individuals i socials de l'esport. Establiment de relacions entre els valors dels jocs d'altres cultures i èpoques i l'esport en les societats actuals.
- Anàlisi crítica de l'esport com a fenomen social i cultural i de la seva repercussió en els mitjans de comunicació.
- Experimentació, organització i execució pràctica de diferents esports individuals i col·lectius amb aparells manuals i sense.



- Identificació i exercitació de les qualitats físiques, habilitats motrius i principis tecnicotàctics que es posen en joc en diferents activitats esportives.
- Coneixement i aplicació dels principis i mètodes de l'entrenament: volum, freqüència i intensitat.

BLOC C. Activitat física recreativa i l'expressió corporal

- Anàlisi i reflexió crítica sobre el concepte de lleure. Reconeixement de la importància de l'activitat física en el temps de lleure.
- Estudi crític i valoració de l'oferta d'activitats físiques de l'entorn. Col·laboració en l'organització i realització d'activitats en el medi, mostrant una actitud de respecte per la seva conservació.
- Identificació, anàlisi i experimentació dels elements que conformen l'organització d'activitats físiques: recursos, processos i avaluació dels resultats. Valoració de la importància del treball en equip.
- Exercitació de diferents i variades activitats recreatives i valoració de les habilitats personals i socials que es posen en joc.
- Creació, experimentació i organització d'activitats individuals i en grup que afavoreixin la comunicació i l'expressió per mitjà del llenguatge corporal, utilitzant si escau un suport rítmic. Valoració de les activitats com a mitjans de creixement personal i respecte per les composicions dels altres.
- Experimentació, comprensió i pràctica de diferents jocs i esports, modificats segons els objectius que es vulguin aconseguir.

2. COMPETÈNCIES

Competències específiques de la matèria

Les competències que l'alumnat ha d'adquirir en el marc de la matèria d'educació física del batxillerat es poden sintetitzar en tres: **la competència en el domini corporal i postural; la competència en l'adquisició d'un estil de vida saludable i la competència en l'ocupació activa del temps de lleure.**

Contribució de la matèria a les competències generals del batxillerat

La matèria d'educació física contribueix al desenvolupament de les competències generals del batxillerat, especialment de la competència comunicativa, la competència personal i interpersonal i la competència en el coneixement i interacció amb el món.



3. CONTINGUTS

Estructura dels continguts

Els continguts d'educació física del batxillerat es desenvolupen a primer curs per mitjà de tres blocs, a més d'un primer bloc comú: L'activitat física i la salut; L'activitat física recreativa i l'expressió corporal; i L'activitat física i l'esport.

Tots tres àmbits -salut, lleure i esport- estan interrelacionats en molts casos, però aquí es presenten separats per tal de visualitzar la seva especificitat. La salut no es pot concebre actualment deslligada de l'activitat física, que ha de constituir una pràctica regular incorporada en la vida quotidiana. Igualment, el temps de lleure és l'espai on normalment podem realitzar activitats físiques amb un caràcter primordialment recreatiu, però també orientades cap a la competició esportiva.

- Realització de jocs, exercicis, circuits i proves per millorar, desenvolupar i avaluar la **Condició Física**, que es treballarà durant els TRES TRIMESTRES.
- Pràctica i exercitació dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris d'**Ultimate**, **Korfbol**, **Bàsquet** que es treballaran al PRIMER TRIMESTRE.
- Pràctica i exercitació dels fonaments tècnics i tàctics i reglamentaris d'**Acrosport** i **Esports amb implements** (Hoquei, esports de raqueta i beisbol) al SEGON TRIMESTRE
- Pràctica i exercitació dels fonaments tècnics i tàctics i reglamentaris de **Rugbi** i **Voleibol** que es treballaran al TERCER TRIMESTRE

4. AVALUACIÓ. Com podem superar la matèria?

4.1. Consideracions prèvies

- L'Educació Física és una assignatura eminentment PRÀCTICA, per superar-la cal participar **ACTIVAMENT** en un **80% de les sessions pràctiques**. En cas contrari l'assignatura quedarà suspensa i caldrà fer [un treball de notícies de premsa escrita](#).
- En el cas de no poder participar activament (per no portar l'equipació adient, per lesió, per malaltia, etc.) caldrà fer [una fitxa de seguiment](#). Aquesta fitxa s'haurà de lliurar en acabar la classe. Caldrà justificar la no pràctica a la sessió següent.
- En el cas de faltar a classe, caldrà presentar el justificant al professorat a la sessió següent.
- Si no es presenten els justificants en el termini establert, es consideraran com a faltes no justificades i augmentaran el còmput de sessions no realitzades.
- Els justificants poden ser de **caire mèdic** (signat per un/a metge/sa, fisio o infermer/a), de **caire administratiu** (signat per les administracions públiques, jutjats, etc.) o de **caire personal** (signat per la família)



- L'acumulació de 3 retards per trimestre o 6 durant tot el curs es comptabilitzarà com una sessió no realitzada.

4.2. Criteris d'avaluació

1. Realitzar i aplicar de manera autònoma un programa d'activitat física orientat a la salut, utilitzant els coneixements adquirits per valorar la condició física inicial i les característiques o condicions pròpies, establir objectius adequats, aplicar correctament els principis i mètodes d'entrenament i assumir els valors de l'esforç, la constància i la perseverança en la consecució dels objectius.
2. Organitzar i dur a terme en grup o de manera autònoma diferents tipus d'activitats físiques, aprofitar i optimitzar els recursos disponibles i consensuar les normes a seguir, en diferents àmbits (escolar, entorn, etc.).
3. Resoldre situacions motrius diverses i en diferents contextos, utilitzar adequadament els elements tècnics i tàctics dels diferents esports i respectar les normes del joc net i tenir cura dels espais i els materials.
4. Crear, organitzar-se i realitzar una composició expressivocorporal en grup, posant en joc els coneixements adquirits, mostrant capacitat d'abstracció i expressivitat pròpia, respectant i valorant l'aportació dels altres per a la consecució d'un objectiu comú.
5. Cercar informació referent a l'activitat física utilitzant diferents fonts, suports i mitjans, analitzar i interpretar la informació i reflexionar de manera crítica sobre diferents aspectes relacionats amb l'activitat física, la salut i els hàbits socials.
6. Conèixer i valorar, mitjançant la cerca d'informació, les sortides professionals que estan relacionades amb les activitats físiques en els diferents àmbits treballats: salut, lleure i esport.
7. Saber utilitzar i valorar les noves tecnologies de la informació i la comunicació i els mitjans audiovisuals en activitats a l'aula i/o activitats complementàries, com a suport per aconseguir els objectius de la matèria, així com identificar i valorar diferents aplicacions tecnològiques relacionades amb l'activitat física.

4.3. Avaluació dels continguts treballats

- L'avaluació serà formativa, continuada i global.
- Per tal d'atendre l'avaluació formativa s'utilitzaran diversos instruments i activitats d'avaluació. Com que els continguts són diversos i, en general, cal donar més importància al procés que al resultat, sovint es donarà més d'un instrument per avaluar-los. L'avaluació no serà puntual o reduïda a un sol moment, la recollida de dades es farà extensiva al llarg del curs, cosa que permetrà una valoració més ajustada.
- **El bloc d'activitat física i salut** s'avaluarà amb l'**execució del Test Físic** (8 proves que valoren les Qualitats Físiques Bàsiques) i amb la **presentació del [Full de](#)**



Registre del Test Físic. Al final de curs caldrà lliurar-lo amb la mitjana de TOTS els trimestres.

- **El bloc d'activitat física i l'esport** s'avaluarà mitjançant un **control pràctic** i un **control teòric** (caldrà lliurar el **dossier del tema** i les activitats per poder presentar-se al control teòric).
- **El bloc d'activitat física recreativa i d'expressió corporal** s'avaluarà mitjançant un control pràctic i un control teòric (caldrà lliurar el dossier del tema i les activitats per poder presentar-se al control teòric).

4.4. Pla d'avaluació (percentatge)

- **BLOC PRÀCTIC (60%)**: Participació activa; Test físic (condició física); control pràctic (esports i habilitats motrius), etc.
- **BLOC TEÒRIC (30%)**: Full de Registre del Test Físic; controls teòrics; exercicis; dossiers, etc.
- **BLOC ACTITUDINAL (10%)**: Lliurament de treballs, puntualitat; respecte pel material i per les persones; higiene, etc.

Per superar la matèria, TOTS els apartats han d'arribar o superar el 5.

- Els BLOCS que no s'aprovin per trimestre s'hauran de recuperar als exàmens extraordinaris.