



PLA DOCENT Curs 2022 / 2023

Matèria: EDUCACIÓ FÍSICA

Nivell: 1r Batxillerat

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

1.

OBJECTIUS DEL CURS.

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)

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.

Continguts comuns a tots els blocs

- Descripció i experimentació de diferents tecnologies i implements per a la millora de l'activitat i la condició física.
- Utilització de les TIC i les MAV per a la cerca, anàlisi i contrast d'informació relativa a l'educació física.
- Identificació, descripció i valoració de les diferents sortides professionals relacionades amb l'educació física i la salut, el lleure i l'esport.
- Rebuig de situacions de desigualtat i discriminació en l'àmbit de l'activitat físic-esportiva.



2.

CONTINGUTS DEL CURS.

L'ACTIVITAT FÍSICA I LA SALUT

*Realització de jocs, exercicis, circuits i proves per millorar, desenvolupar i avaluar la Condició Física. Execució de diferents **mètodes de desenvolupament de la condició física i el control postural**.*

- Anàlisi i reflexió crítica sobre :
 - El concepte d'activitat física i salut.
 - Influència d'hàbits social negatius per a la salut.
- Planificació i execució del treball de les qualitats físiques relacionades amb la salut i realització de proves d'avaluació de la condició física. Prevenció i seguretat en l'activitat física: Experimentació i execució de diferents activitats que hi estiguin relacionades. Coneixement i aplicació dels principis i mètodes de l'entrenament: volum, freqüència i intensitat.
- 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.

L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

*Pràctica i exercitació dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris d'**Ultimate, Korfball, Basquet, Beisbol, hoquei, voleibol, atletisme**.*

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.
- Anàlisi crítica de l'esport com a fenomen social i cultural i de la seva repercussió en els mitjans de comunicació.
- Identificació i exercitació de les qualitats físiques, habilitats motrius i principis tècnic-tàctics que es posen en joc en diferents activitats esportives.

L'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.



- 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.

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.

3.

RECERCA D'INFORMACIÓ

- Llibre de text (Ed. Teide) i bibliografia específica dels temes
- Explicacions i exposicions audiovisuals durant el desenvolupament de les sessions

4.

METODOLOGIA DEL LES SESSIONS.

4.1. Sessions pràctiques

- S'iniciarà la sessió explicant els continguts a treballar i els objectius a assolir. Tot seguit és començarà la PRÀCTICA, estructurada en les 3 parts de la sessió: **Part inicial** o escalfament, **part principal** o desenvolupament de l'objectiu i la **part final** o tornada a la calma. Per acabar es farà una valoració final del desenvolupament de la sessió.
- Depenent dels continguts a treballar l'estil d'ensenyament pot ser: Comandament directe, ensenyament guiat, resolució de tasques i programa individualitzat.
- Els exercicis es poden presentar de forma analítica o global.

4.2. Sessions teòriques

- Explicacions a classe. Preparació dels temes per part de l'alumnat i posada en comú a classe.
- Elaboració de treballs, dossiers i activitats. Presentació de fotos, diapositives i vídeos en les exposicions del professorat o de l'alumnat. Desenvolupament de les TIC.
- Explicacions i exposicions audiovisuals durant el desenvolupament de les sessions.
- Consulta a internet (cal fer-hi constar l'enllaç i la data de consulta).



5.

CRITERIS D'AVALUACIÓ

5.1. 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.

5.2. 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. **L'avaluació és pedagògica, s'utilitza per garantir l'èxit acadèmic.**

Al principi de cada UD s'indicarà com assolir el millor resultat possible.

Els alumnes han d'assolir unes competències bàsiques, cada unitat didàctica té les seves. Com ho farà?, per mitjà dels elements que proporcionen dades per avaluar: controls, dossiers, treballs, actitud i interès de classe, etc.

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 Tasques alternatives de les classes no realitzades.

En el cas de no poder participar activament (per no portar l'equip adient, per lesió, per malaltia, etc.) caldrà fer una fitxa de seguiment (Aquesta fitxa s'haurà de lliurar en acabar la classe).

Sempre caldrà justificar la no pràctica com a molt tard a la sessió següent.

El bloc de Condició Física s'avaluarà amb **l'execució del Test Físic** (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 tres trimestres.

Els **percentatges** per avaluar els diferents continguts a Educació Física seran els següents:

- PART PRÀCTICA (60%): Participació activa, Test físic (condició física), control pràctic (esports i habilitats motrius), etc.
- PART TEÒRICA (10%): Full de Registre del Test Físic; controls teòrics; exercicis; dossiers, etc
- PART ACTITUDINAL (30%): PARTICIPACIÓ ACTIVA i ACTITUD ADIENT (voluntat per assolir els objectius, els reptes i les fites marcades i predisposició per col·laborar amb la bona dinàmica de treball del grup) durant TOTA la sessió d'E.F.

L'alumnat, en cadascuna de les tres avaluacions del curs, obtindrà una qualificació que pot ser: NA: no assoleix (0-4). S'haurà de recuperar; AS: Assoleix suficient (5-6); AN: Assoleix Notable (7-8) i AE: Assoleix excel·lent (9-10)



5.3. Consideracions

- En el cas faltar a classe, caldrà presentar el justificant al professorat.
- 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.
- És molt important mantenir la puntualitat a les classes com a competència bàsica de valors.
- Per assolir la matèria, TOTS els apartats competencials han de ser superats. Sinó caldrà recuperar-los als exàmens extraordinaris.

5.4. La recuperació:

- Cal presentar-se a la recuperació en cas que hi hagi un o més trimestres no assolits.
- En aquesta prova de recuperació l'alumne haurà de millorar tots aquells apartats no superats indicats en els criteris demanats.
- Per poder-se presentar a la recuperació és imprescindible lliurar les tasques conceptuals demanades, abans de la prova.