



PLA DOCENT Curs 2020 / 2021

Matèria: EDUCACIÓ FÍSICA

Nivell: 1r Batxillerat

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

1. ADAPTACIONS DE LA MATÈRIA EN EL CONTEXT DE LA COVID 19

Donades les recomanacions sanitàries per tal d'evitar la transmissió del contagi, adoptem una sèrie de [mesures de seguretat](#) (clicar per veure).

Atenent que és un curs acadèmic amb una casuística especial, contemplarem en aquest pla docent la possibilitat de treball no presencial. Aquest treball serà gestionat a partir de l'aplicació CLASSROOM, tal i com es va fer en el darrer trimestre del curs anterior. Els continguts i objectius serien adaptats adequadament, conservant les activitats programades.

2. TEMPORITZACIÓ DE LA MATÈRIA

Aquesta matèria és anual. La freqüència de les classes és de 2 sessions setmanals.

2. OBJECTIUS DEL CURS. Què hem de fer...

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.



3. CONTINGUTS A TREBALLAR. COM I QUAN ho farem...

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, Korfbol, Beisbol, futbol, 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.

4. RECERCA D'INFORMACIÓ

- Llibre de text (Ed. Teide) i bibliografia específica dels temes
- 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. DINÀMICA DE LES SESSIONS. Què ens cal saber sobre les...

5.1. Sessions pràctiques

- Roba esportiva adequada a la climatologia: Pantalons (ben cordats) i samarreta o bé xandall (amb els pantalons ben cordats) i calçat esportiu (ben cordat) i mitjons.
- Roba de recanvi i estris per la higiene personal. (sabó, tovallola, desodorant, etc.).
- Els cabells llargs han d'anar recollits amb una cua i no es poden portar objectes personals ni joies que puguin posar en perill la integritat física de l'alumnat.
- **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.

5.2. Sessions teòriques

- Llibre de text, apunts, fulls blancs i bolígraf.
- Dossiers, treballs i exercicis:
 - Cal respectar les normes generals de presentació (índex, marges, lletra, dibuixos, gràfics, esquemes, etc.)
 - Cal tenir cura de la seva confecció. TOTS els treballs han d'estar escrits a mà, en fulls blancs i grapats.
 - La bona presentació i l'absència de faltes d'ortografia és un valor afegit en el lliurament dels treballs.
 - Han d'oferir una estructura coherent i entenedora.
 - Els treballs incomplets, que no superin els mínims o lliurats fora de termini, s'hauran de recuperar a les convocatòries extraordinàries i la nota màxima serà un 5.

6. METODOLOGIA DELS SESSIONS. Com es desenvoluparan les sessions...

6.1. Sessions pràctiques

- S'iniciarà la sessió explicant els continguts a treballar i els objectius a assolir. Tot seguit es 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.

6.2. 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.

7. CRITERIS D'AVUACIÓ. Com podem aprovar la matèria

7.1. 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 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.

7.2. Avaluació dels continguts treballats

- L'avaluació serà formativa, continuada i global, Els criteris d'avaluació a 1r Batxillerat se centren en una avaluació per separat dels diferents elements que componen els diferents blocs de continguts (salut, esports, recreació i expressió corporal).
- 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** (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).

7.3. Pla d'avaluació (percentatge)

- **PART PRÀCTICA (60%)**: Participació activa; Test físic (condició física); control pràctic (esports i habilitats motrius), etc.
- **PART TEÒRICA (30%)**: Full de Registre del Test Físic; controls teòrics; exercicis; dossiers, etc.
- **PART 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.**
- Les parts que no s'aprovin per trimestre s'hauran de recuperar als exàmens extraordinaris (juny i/o setembre)

7.4. 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 expressiva-corporal 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.

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.