



PLA DOCENT Curs 2021 / 2022

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, aquest curs seguim mantenint 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 curs anterior. Els continguts i objectius serien adaptats adequadament, conservant les activitats programades.

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 implementes 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.

L'activitat física i l'esport

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

L'activitat física recreativa i l'expressió corporal

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. METODOLOGIA DEL LES 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 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.
- L'avaluació tindrà tres fases: inicial, formativa i sumativa.

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.

6. 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)