

| | | |
|---|---|------------------------------|
| Matèria: EDUCACIÓ FÍSICA | Nivell: 1r BATXILLERAT | Trimestre: 1r, 2n, 3r |
| Departament: TECNO- ARTÍSTIC | Observacions: Pendent de possibles canvis , en funció de la pandèmia | |
| OBJECTIUS | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Conèixer els paràmetres que intervenen en el desenvolupament de la condició física. - Calcular els factors de la càrrega externa de l'entrenament: Volum, Intensitat, Freqüència. - Realitzar sessions de condició física aplicant diferents sistemes d'entrenament: m. Continu, Fraccionat de repeticions - Saber emprar diferents aparells per a millorar la condició física . (rem, press banca, steps, spinning...) - Saber emprar un pulsòmetre com a indicador de la intensitat de la càrrega - Realitzar les accions tècniques i tàctiques en l'esport del voleibol. - Aplicar els moviments tècnics del voleibol (Toc de dits, avantbraços, sacada i remat) - Aplicar l'estratègia en situacions reduïdes i en situacions reals de joc. - Conèixer i aplicar en situació real de joc el reglament del voleibol. - Conèixer i aplicar el reglament bàsic del badminton. - Conèixer els orígens i l'evolució del badminton - Utilitzar diferents exercicis i jocs per treballar aspectes del badminton. - Practicar i executar correctament les diferents cops del badminton - Practicar i explicar els aspectes tàctics del badminton. | | |

- Treballar cooperativament seguint un objectiu comú: la Posada en escena
- Realitzar una autovaloració del procés de creació i del resultat final.
- Utilitzar diferents sentits per orientar-se.
- Conèixer el funcionament de la brúixola per orientar-se
- Identificar els elements que apareixen en un plànol
- Identificar medis d'orientació natural
- Tenir una actitud respectuosa amb l'entorn natural i urbà
- Pràcticar els passos bàsics del Rock, cha,cha cha,i el merengue i la salsa
- Diferenciar la música dels diferents balls de saló.
- Aplicar els passos bàsics dels diferents balls de saló.
- Realitzar una coreografia grupal en roda de casino de salsa .

CONTINGUTS

L'Activitat física i la salut

L'Activitat física i l'esport

L'Activitat física recreativa.

Expressió corporal

COMPETÈNCIES BÀSIQUES

Competències generals del Batxillerat:

- 1.- Competència comunicativa
- 2.- Competència en gestió i tractament de la informació.
- 3.- Competència digital
- 4.- Competència en recerca
- 5.- Competència personal i interpersonal
- 6.- Competència en el coneixement i interacció amb el món

Competències específiques de la matèria:

- 1.- **La competència en el domini corporal i postural** implica l'autoconeixement, el desenvolupament de les pròpies capacitats físiques, la utilització de les habilitats i destreses motrius en diferents situacions i medis, l'expressió i l'autocontrol corporals i la capacitat per gaudir de l'activitat física.
- 2.- **La competència en l'adquisició d'un estil de vida saludable** comporta el coneixement, la valoració i la pràctica dels hàbits saludables, així com el reconeixement dels riscos que impliquin els hàbits no saludables.
- 3.- **La competència en l'ocupació activa del temps de lleure** permet la relació respectuosa de la persona amb el medi social i natural, ja que comporta l'apro tament, l'organització i la gestió de l'activitat física com a recurs d'ocupació del temps lliure i facilita també la interiorització dels hàbits saludables a la vida quotidiana en general.

CRITERIS D'AVAUACIÓ

- 1.- Conèixer i aplicar els principis i mètodes de l'entrenament: volum, freqüència intensitat
- 2.- 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.
- 3.- Identificar i exercitar les qualitats físiques, habilitats motrius i principis tècnico-tàctics que es posen en joc en diferents activitats esportives.
- 4.- Experimentar, i valorar els beneficis i riscos de l'activitat física com a hàbit de vida saludable.
- 5.- Crear, experimentar i organitzar activitats en grup que afavoreixin la comunicació i l'expressió per mitjà del llenguatge corporal, utilitzant un suport rítmic.
- 6.- Conèixer les diferents tècniques de relaxació per tal de transferir-les a la vida diària com a mitjà de coneixement personal i recurs de compensació de tensions i desequilibris

INSTRUMENTS D'AVALUACIÓ

Abans d'iniciar el curs es farà un traspàs d'informació de l'alumnat per conèixer a trets generals el nivell de cadascú d'ells.

En iniciar cada unitat es realitzarà una pluja d'idees sobre aquell contingut concret per a comprovar la coneixença o desconeixença que tenen d'aquella unitat concreta.

Les primeres activitats d'ensenyament-aprenentatge de cada unitat tindran un grau de dificultat baix, garantint l'èxit de tot l'alumnat i ens permetrà saber el punt en el que ens trobem. Principi de Progressió.

S'avaluaran tots el continguts treballats al llarg del trimestre mitjançant instruments diversos: proves, rúbriques, autoavaluació, coavaluació, lliurament d'activitats, vídeos, pòsters....

Es farà seguiment de totes les sessions pel que fa els aspectes més actiudinals com l'esforç, la constància ,material..

Entenem l'educació física comm una matèra majoritàriament pràctica. per tant, un 60% de la nota que l'alumne/a obtindrà en finalitzar el trimestre correspon a tots aquells exercicis i proves pràctiques que realitzarem durant i un cop finalitzada cada unitat de programació. Un 30% del total de la nota del trimestre s'obtindrà del lliurament de treballs, pòsters, vídeos (depenent del trimestre) que s'haurà de lliurar, en finalitzar el trimestre. Les faltes d'ortografia poden penalitzar fins un 10%, segons acord de centre. Obtindre una nota inferior a un 3 o, el no lliurament d'un treball suposarà no aprovar la matèria, aquell trimestre. Aspectes d'actitud, tals com l'esforç, dur el material necessari, fer un bon ús de les instal·lacions i el material i el respecte als companys suposaran el 10% restant, del total de la qualificació trimestral.

QUALIFICACIÓ FINAL DE CURS I PROCÉS DE RECUPERACIÓ I MILLORA:

-La qualificació de final de curs vindrà determinada per la mitjana dels 3 trimestres.

-Serà una avaluació continua on es valorarà la progressió de l'alumne/a al llarg del curs. Per tant si l'alumne/a no ha superat els dos primers trimestres i supera el tercer tindrà la matèria aprovada.

--En el cas que es presenti a millora, es farà la mitja de la nota de l'examen de millora amb la nota final de la matèria (tenint en compte que no es pot baixar la nota)

Normativa general de les connexions durant els possibles confinament

EN CAS DE COMFINAMENT

Durant les classes telemàtiques és obligatori mantenir la CAM connectada

La puntualitat i la participació seguiran el mateix criteri que durant les classes presencials.

No està permès menjar ni beure durant les connexions.

Durant les connexions, caldrà estar en una bona actitud i situació, asseguts a una taula amb l'ordinador i la CAM obertes.

Els criteris d'avaluació s'aplicaran d'igual forma que durant les classes presencials, tot i que els continguts es veuran modificats per motius obvis.

Estar confinats no significa aprovar automàticament l'avaluació aplicant criteris de mitges amb altres notes obtingudes a classe.

S'aprovarà la matèria sempre que es compleixin els criteris d'avaluació explicats anteriorment.



PROGRAMACIÓ DE CENTRE