

ÀMBIT: Educació Física

NIVELL: 1er ESO

MATÈRIA: Comuna

ÀREA: Educació Física

Objectius competencials

Primer Trimestre:

La situació actual que com a societat estem vivint, provocada pel virus COVID-19, fa que constantment ens hàgim d'estar adaptant des de l'àrea d'Educació Física. Per aquest motiu, i degut a les dificultats per fer una previsió anual, de moment es deixen penjats únicament els criteris del primer trimestre.

Tenint en compte que les condicions en la que els nostres alumnes van acabar l'etapa de primària i comencen l'ESO i que adolescents són uns dels grups de població que més estan patint les conseqüències de les restriccions provocades per la COVID-19, en tant en quan, han vist mermades les seves possibilitats de socialització i sobretot, els està dificultant i fins i tot en molts moments, privant de la tan necessària activitat física per la seva salut mental i física, en aquest primer trimestre les unitats didàctiques programades seran:

- "UD1: Jocs Recreatius"
- "UD2: Del Pichi al Beisbol"

Totes dues encaminades a fomentar la cohesió del grup i el treball en equip, òbviament sempre a través de l'exercici físic i la pràctica esportiva.

Segon Trimestre:

Continuant en la línia de treball comentada anteriorment, a continuació s'exposen les unitats didàctiques programades pel segon trimestre:

- "UD3: Coneixem el Korfball"
- "UD4: Qualitats físiques bàsiques i hàbits de vida saludables"

L'objectiu d'aquest segon trimestre serà conèixer l'esport recreatiu del Korfball, l'únic esport reglat en el que els equips son mixtes i per tant afavoriex i promou la igualtat entre sexes, i conèixer, identificar i transmetre hàbits de vida saludables per a que siguin incorporats en el seu dia a dia.

Competències Bàsiques

UD1: JOCS RECREATIUS: · Dimensió activitat física i temps de lleure:

Competència 5: Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.

CRITERIS D' AVALUACIÓ (CURRÍCULUM COMPETENCIAL)

· Dimensió Activitat física saludable:

Competència 2: Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a part de la integració d'hàbits saludables en la pràctica de l'activitat física.

UD2: DEL PACHI AL BEISBOL: Dimensió Esport:

Competència 3: Aplicar de manera eficaç les tècniques pròpies dels diferents esports.

Competència 4: Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.

UD3: CONEIXEM EL KORFBALL: Dimensió Esport:

Competència 3: Aplicar de manera eficaç les tècniques pròpies dels diferents esports.

Competència 4: Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.

UD4: QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES I HÀBITS DE VIDA SALUDABLES:

· Dimensió Activitat física saludable:

Competència 1: Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.

Competència 2: Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a part de la integració d'hàbits saludables en la pràctica de l'activitat física.

· Dimensió activitat física i temps de lleure:

Competència 5: Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.

Continguts clau

UD1: JOCS RECREATIUS: · Esport per a tothom.
· Esport i gènere.

UD2: DEL PACHI AL BEISBOL: · Esports d'Adversari.
· Esports Col·lectius.

UD3: CONEIXEM EL KORFBALL: · Esports d'Adversari.
· Esports Col·lectius.
· Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.
· Esport i gènere

CRITERIS D'AVALUACIÓ (CURRÍCULUM COMPETENCIAL)

UD4: QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES I HÀBITS DE VIDA SALUDABLES:

- Qualitats Físiques.
- Hàbits de salut

Criteris d'avaluació

UD1: JOCS RECREATIUS:

- Assistència, actitud i participació activa a les sessions de jocs recreatius.
- Conèixer i ser capaç d'identificar i diferenciar els jocs de col·laboració, oposició i col·laboració-oposició.

UD2: DEL PACHI AL BEISBOL:

- Assistència, actitud i participació activa a les sessions de jocs recreatius.
- Resoldre de manera efectiva les situacions de joc aplicant els coneixements i habilitats tècnics i tàctics treballats a classe.
- Conèixer el reglament i la dinàmica de l'esport del Beisbol, aplicant-ho en situació real de partit.

UD3: CONEIXEM EL KORFBALL:

- Assistència, actitud i participació activa a les sessions de Korfball.
- Resoldre de manera efectiva les situacions de joc aplicant els coneixements i habilitats tècnics i tàctics treballats a classe.
- Conèixer el reglament i la dinàmica de l'esport del Korfball, aplicant-ho en situació real de partit.

UD4: QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES I HÀBITS DE VIDA SALUDABLES:

- Assistència, actitud i participació activa a les sessions.
- Conèixer i ser capaç d'identificar i diferenciar els jocs de col·laboració les diferents qualitats físiques bàsiques.
- És capaç d'identificar i diferenciar els hàbits de vida saludables del "no saludables".



Instrumentes d'avaluació

UD1: JOCS RECREATIUS:

- Control d'assistència i actitud a les sessions.

CRITERIS D'AVALUACIÓ (CURRÍCULUM COMPETENCIAL)

- Realització d'una fitxa individual de jocs recreatius.
- Realització i presentació en grup d'una sessió de jocs recreatius.

UD2: DEL PACHI AL BEISBOL:

- Control d'assistència i actitud a les sessions.
- Rúbrica d'observació de les habilitats tècniques i del coneixement dels diferents rols i posicions de l'esport del Beisbol.

UD3: CONEIXEM EL KORFBALL:

- Control d'assistència i actitud a les sessions.
- Rúbrica d'observació de les habilitats tècniques, tàctiques i del coneixement dels diferents rols i posicions de l'esport del Korfbal.
- Graella de Co-Avaluació del coneixement del reglament i les habilitats tècniques i tàctiques pròpies de l'esport treballades a classe.

UD4: QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES I HÀBITS DE VIDA SALUDABLES:

- Control d'assistència i actitud a les sessions.
- Realització d'una fitxa individual d'identificació i coneixement d'hàbits de vida saludables i "no saludables".
- Realització i presentació en grup d'una sessió de treball de les qualitats físiques bàsiques.

Qualificacions

Els termes que utilitzarem per valorar el grau d'assoliment de les competències indicades, i la seva correspondència numèrica és la següent:

- AE:** Assoliment Excel·lent (9 - 10)
- AN:** assoliment notable (7 - 8)
- AS:** assoliment satisfactori (5 - 6)
- NA:** no assoliment (1 - 4)

La qualificació final que apareixerà en el butlletí de notes, correspondrà a la nota mitjana de tots els criteris d'avaluació comentats anteriorment.

En cas de confinament...

Alguns dels instruments per avaluar es veuràn modificats i per tant s'adaptaran a la nova situació de la següent manera:

CRITERIS D'AVALUACIÓ (CURRÍCULUM COMPETENCIAL)

UD1: JOCS RECREATIUS:

- Control d'assistència i actitud a les sessions virtuals.
- Realització d'una fitxa individual de jocs recreatius.
- Realització i explicació de manera virtual i en petit grup d'una sessió de jocs recreatius.

UD2: DEL PACHI AL BEISBOL:

- Control d'assistència i actitud a les sessions virtuals.
- Test d'avaluació dels coneixements i comprensió del reglament, dels diferents rols, situacions i accions de joc a través de la visualització d'imatges reals de l'esport del Beisbol.

UD3: CONEIXEM EL KORFBALL:

- Control d'assistència i actitud a les sessions virtuals.
- Test d'avaluació dels coneixements i comprensió del reglament, dels diferents rols, situacions i accions de joc a través de la visualització d'imatges reals de l'esport del Korfball.

UD4: QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES I HÀBITS DE VIDA SALUDABLES:

- Control d'assistència i actitud a les sessions.
- Realització d'una fitxa individual d'identificació i coneixement d'hàbits de vida saludables i "no saludables".
- Realització i explicació de manera virtual i en petit grup d'una sessió de treball de les qualitats físiques bàsiques. .

A més es proposaran activitats adequades a la nova situació, per continuar realitzant exercici físic des de casa i fomentar un estil de vida actiu i saludable en els nostres alumnes. Des de l'assignatura d'Educació Física es treballarà per lluitar contra el sedentarisme que pot provocar el confinament i reduir al mínim possible les conseqüències derivades d'aquest.