



## **NOM DE LA MATÈRIA EDUCACIÓ FÍSICA 1R DE BATXILLERAT**

### **NOM DE LA PROFESSORA**

Marc Rodríguez

### **NIVELL**

1r de batxillerat

### **MAIL DE CONTACTE**

marc.rodriguez@ducdemontblanc.cat

## **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES**

### **Competència 1**

Autogestionar la condició física per a l'adopció d'un estil de vida actiu i saludable.

### **Competència 2**

Resoldre situacions motrius diverses amb control i domini corporal per a la superació de reptes.

### **Competència 3**

Organitzar activitats físicoesportives per a l'ocupació i el gaudi del temps de lleure activament.

### **Competència 4**

Aplicar actituds, valors i habilitats socials de forma proactiva en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència.

## **SABERS**

Vida activa i saludable

- Activitat física saludable

- Disseny i planificació d'un programa personal d'activitat física: autoavaluació de les capacitats físiques i coordinatives, identificació d'objectius personals i desenvolupament d'aquests, sistemes d'entrenament, autoregulació i control

## SABERS

de les càrregues de treball, progressió, avaluació dels resultats aconseguits i reorientació de les activitats a partir dels resultats.

- Hàbits saludables

- Anàlisi i reflexió de dietes equilibrades segons les característiques físiques i personals amb una mirada saludable.

- Planificació de tècniques i activitats específiques de relaxació, respiració i de prevenció i millora de la postura corporal.

- Conscienciació dels efectes negatius que poden tenir alguns hàbits individuals i socials i pràctiques d'activitat física en la salut individual i col·lectiva.

- Primers auxilis i prevenció de lesions

- Actuacions adequades davant d'accidents: desplaçament i transport d'accidentats, reanimació amb desfibril·lador automàtic (DEA) o semiautomàtic (DESA), protocol RCP, tècniques específiques en indicis d'accidents cardiovasculars i coneixement del contingut bàsic del kit d'assistència.

- Prevenció i planificació de mesures de seguretat en la pràctica d'activitat física.

- Recursos digitals al servei de la pràctica esportiva

- Ús d'aplicacions i recursos digitals per a la gestió de la pràctica d'activitat física. Resolució de situacions motrius

- Habilitats motrius

- Perfeccionament de les habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques dels esports individuals, d'adversari, d'oposició o col·lectius.

- Pràctica de diferents modalitats esportives, esports alternatius, esports adaptats i esports al medi natural.

- Resolució de situacions motrius variades amb domini corporal en jocs i esports.

- Expressió i comunicació corporal

- Utilització eficient i precisa d'elements i tècniques d'expressió corporal en representacions i dramatitzacions.

- Pràctica d'activitats ritmicomusicals amb intencionalitat estètica i expressiva.

Organització i creació d'activitats, produccions i esdeveniments

## SABERS

- Gestió d'activitats físicoesportives
  - Planificació i gestió efectiva en l'organització d'activitats físicoesportives en diferents medis i entorns.
  - Assumpció de rols de dinamització i organització (coordinador/a, director/a, responsable de grup, etc.) en activitats, jornades i esdeveniments.
  - Disseny de les activitats físicoesportives atenent als elements necessaris: objectius, medi, seguretat, temps, espais, col·lectiu al qual va dirigit, material, etc.
  - Utilització òptima de materials, equipaments i espais segons les especificacions tècniques i per a la seva conservació i millora.
- Creació de composicions d'expressió corporal
  - Creació de composicions individuals i col·lectives d'expressió corporal per comunicar històries, idees, sentiments, etc.
  - Incorporació crítica d'elements socialment i culturalment rellevants a les representacions i les creacions pròpies.
- Sortides professionals i ús del temps de lleure
  - Valoració de les activitats físicoesportives i expressives com una manera d'ocupar el temps de lleure.
  - Identificació de les professions vinculades a l'activitat física, la salut i les arts escèniques com a possibles sortides laborals. Valors, autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius
- Gestió personal i emocional
  - Gestió i regulació assertiva d'emocions i habilitats personals en situacions motrius: resiliència, superació, gestió de l'èxit, del fracàs, etc.
- Habilitats socials i valors
  - Aplicació d'estratègies i habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) que fomentin la integració, la participació, la cooperació i el respecte a les diferències en les activitats amb grup.
- Activitat física, gènere i discriminació
  - Reconeixement i actitud proactiva respecte a conductes o situacions contràries a la convivència.



## **SABERS**

- Adaptació de les activitats i les normes fomentant l'equitat i la igualtat de gènere en la pràctica físicoesportiva.

## **FUNCIONAMENT DE LA MATÈRIA**

La major part de la matèria es realitza mitjançant classes pràctiques i en ocasions es fan classes teòriques. Diàriament fem control de la higiene. I tenim molt en compte l'assistència i dur l'equipament esportiu adequant.

## **CRITERIS D'AVALUACIÓ**

- 1.1 Elaborar un pla de treball personalitzat per al manteniment o la millora de la salut.**
- 1.2 Consolidar els hàbits saludables valorant els beneficis que suposen al llarg de la vida.**
- 1.3 Utilitzar els protocols d'actuació dels primers auxilis i de prevenció de lesions.**
- 1.4 Aplicar recursos digitals per a la monitorització de l'activitat física i l'adquisició d'hàbits saludables.**
- 2.1 Resoldre situacions en diferents modalitats esportives i medis aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.**
- 2.2 Aplicar els elements i tècniques d'expressió corporal adequats a cada composició.**
- 3.1 Gestionar activitats, sessions o jornades esportives desenvolupant funcions d'organització i dinamització.**

**3.2 Crear produccions d'expressió corporal incorporant-hi elements de crítica social.**

**3.3 Organitzar activitats físiques en el medi natural i urbà aplicant normes de seguretat i de conservació del medi ambient.**

**3.4 Valorar les sortides professionals associades a l'activitat física i l'esport.**

**4.1 Cooperar en diferents situacions motrius mostrant maduresa en la gestió emocional i personal en l'assumpció dels diferents rols.**

**4.2 Resoldre conflictes mitjançant l'aplicació d'habilitats socials i valors davant situacions discriminatòries i de violència en la pràctica fisicoesportiva.**

## **CRITERIS I INSTRUMENTS DE QUALIFICACIÓ**

- **5% AVALUACIÓ COMPETÈNCIES DIGITALS**
- Ús del Moodle, Drive, Classroom (Edició de textos, Presentacions multimèdia...), Vídeos, Participació Fòrums...
- **15% AVALUACIÓ COMPETÈNCIES PERSONALS I SOCIALS**
- **HÀBITS** (Faltes d'assistència, retards, falta d'equipament esportiu, recanvi de roba, respecte normes, material...)
- **PARTICIPACIÓ** (Molt bé, bé, regular o malament)
- **80% AVALUACIÓ COMPETÈNCIES EDUCACIÓ FÍSICA**



- **ACTIVITATS TEÒRIQUES**

Instruments: Rúbrica, full de control, diari d'aprenentatge, qüestionaris, proves, controls i treballs teòrics.