



DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA

Nivell	1r Batx.	Matèria	E.F
--------	----------	---------	-----

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

CE 1: Autogestionar la condició física per a l'adopció d'un estil de vida actiu i saludable.

CE 2: Resoldre situacions motrius diverses amb control i domini corporal per a la superació de reptes

CE 3: Organitzar activitats físicoesportives per a l'ocupació i el gaudi del temps de lleure activament.

CE 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 TREBALLATS

• VIDA ACTIVA I SALUDABLE

ACTIVITAT FÍSICA I SALUDABLE:

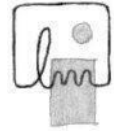
- Disseny i planificació d'un programa personal d'activitat física: autoavaluació de les capacitats físiques i coordinatives, identificació d'objectius personals i desenvolupament d'aquests, sistemes d'entrenament, autoregulació i control de les càrregues de treball, progressió, avaluació dels resultats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



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:

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

• **ORGANITZACIÓ I CREACIÓ D'ACTIVITATS, PRODUCCIONS I ESDEVENIMENTS.**

GESTIÓ D'ACTIVITATS:

- Assumpció de rols de dinamització i organització (coordinador/a, director/a, responsable de grup, etc.) en activitats, jornades i esdeveniments.

-Utilització òptima de materials, equipaments i espais segons les especificacions tècniques i per a la seva conservació i millora.

• **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.

ACTIVITAT FÍSICA, GÈNERE I DISCRIMINACIÓ:



- Reconeixement i actitud proactiva respecte a conductes o situacions contràries a la convivència.
- Adaptació de les activitats i les normes fomentant l'equitat i la igualtat de gènere en la pràctica fisicoesportiva

DIDÀCTICA, PROJECTES I ACTIVITATS

Metodologia	
Activitats / Sortides	- Museu Olímpic i de l'esport. - Escalada al Garraf (multiaventura).
Projecte 1 / SA 1	
Projecte 2 / SA 2	
AVALUACIÓ DE LA MATÈRIA	



Criteris:

Es tindrà en compte:

- Assistència i participació a la classe.
- Seguiment diari a la pràctica.
- Avaluació de l'actitud (veure el quadre d'avaluació).
- Continguts teòrics.
- Proves pràctiques dels diferents continguts.
- Respecte a les persones, materials i instal·lacions.
- Portar roba esportiva per poder fer l'activitat i roba de recanvi.

La nota final s'obtindrà de:

40% Part pràctica

20% Hàbits d'Higiene (recanvi).

10% Conceptes

30% Actitud

ODS TREBALLATS

- ODS 1: QFB (resistència, velocitat, flexibilitat i força).
- ODS 2: La competició. Planificació anual esportiva.
- ODS 3: Escalada.
- ODS 4: Expressió corporal (dansa, acrosport, teatre...)
- ODS 5: Senderisme V.
- ODS 6: Organització d'activitats físicoesportives.

MATERIALS QUE S'UTILITZEM DURANT EL CURS

Llibre Editorial ISBN	
Material propi	- Instal·lacions esportives. - El material propi de cada esport.



	- Power Point sobre els temes treballats a classe. - Entorn G-Suite. Google Classroom. - Ordinador. Pàgines web. Quiz. Kahoot. - App's al mòbil per la millora de la condició física. - App's al mòbil per treballar l'expressió corporal. - Roba esportiva. - Hàbits d'higiene.
OBSERVACIONS I CRITERIS DE DEPARTAMENT	
	*L'avaluació de la matèria és continua, és a dir, és imprescindible l'assistència i participació a les classes per poder assolir la matèria. L'assistència i participació del 80% és obligada per poder optar a les recuperacions. En el cas de que un alumne/a estigui lesionat de llarga durada és necessari el justificant mèdic per poder fer-li una adaptació teòrica dels continguts treballats a l'aula.