



DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA

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

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

CE-1: Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la practica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social.

CE-2: Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.

CE-3: Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació integració social per a l'autoconeixement.

CE-4: Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.

CE-5: Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica de l'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.

SABERS TREBALLATS

• VIDA ACTIVA I SALUDABLE

- Desenvolupament i manteniment de la condició física i de la pràctica habitual d'activitat física com una font de salut.
- Practica de tècniques de millora de la postura corporal, respiració i relaxació aconseguint el benestar físic i mental.
- Desenvolupament i manteniment de la condició física i de la pràctica habitual d'activitat física com una font de salut.
- Identificació de les característiques que ha de tenir la roba, el calçat i el material esportiu per a la bona pràctica d'activitat física.
- Reconeixement dels recursos i aplicacions digitals com una eina útil per a la pràctica d'activitat física.



- **RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS**

- Consolidació de les diferents habilitats motrius bàsiques associades a l'activitat motriu.
- Posada en pràctica de les habilitats tàctiques comunes dels esports individuals, d'adversari i col·lectius en situacions de joc reduït.
- Assimilació dels principis bàsics de la fase ofensiva i defensiva dels esports d'equip en situacions de joc reduït.
- Planificació d'estratègies prèvies d'atac i defensa en funció de les característiques dels integrants de l'equip en jocs o esports d'equip.
- Pràctica de diferents jocs i esports individuals, d'adversari amb contacte i sense contacte i col·lectius respectant el reglament bàsic, les normes i les persones implicades en el joc.

- **ACTIVITATS MOTRIUS, LÚDIQUES, CULTURALS I EXPRESSIVES.**

- Creació i representació de composicions individuals i col·lectives amb i sense base musical.
- Valoració i pràctica de les activitats ritmicomusicals com a eina expressiva i comunicativa.

- **INTERACCIÓ AMB L'ENTORN EN EL TEMPS DE LLEURE.**

- Pràctica d'activitat física en el medi natural tenint cura i conservant l'espai de pràctica.
- Realització de desplaçaments i activitats respectant les normes vials.
- Pràctica d'activitat física en el medi natural tenint cura i conservant l'espai de pràctica.
- Realització d'activitats en el medi natural respectant les normes de seguretat i les mesures de prevenció d'accidents.
- Valoració de les possibilitats que ofereixen les activitats en el medi natural i l'entorn per practicar activitat física en el temps de lleure.

- **VALORS, AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS.**



- Adopció d'habilitats personals i socials que permetin col·laborar i cooperar en contextos motrius diversos.
- Valoració d'aspectes positius i negatius de l'esport i l'activitat física en l'actualitat: competició vers cooperació, principis d'igualtat i solidaritat, aportació individual envers l'equip.
- Reconeixement de les discriminacions de gènere, ètniques i de la diversitat motriu en la pràctica de l'activitat física i esportiva.

DIDÀCTICA, PROJECTES I ACTIVITATS

Metodologia

Activitats / Sortides

- Esquiada.
- Senderisme al Garraf.
- Activitats nàutiques Garraf (iniciació caiac i paddle surf)
- Atletisme a la platja
- Vòlei a la platja

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

10% Hàbits d'Higiene (recanvi).

30% Conceptes

20% Actitud

*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.

ODS TREBALLATS

- ODS 1: Atletisme
- ODS 2: Velocitat
- ODS 3: Futbol
- ODS 4: Hoquei
- ODS 5: Vòlei
- ODS 6: Ball
- ODS 7: Senderisme I



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.