

NIVELL: 1r BATX. – MATÈRIA: EDUCACIÓ FÍSICA

Competències	Criteris d'Avaluació	Sabers	Concreció dels sabers en vers les S.A.S. (Situacions d'aprenentatge)		
			1r trimestre S.A.S 1 i 2	2n trimestre S.A.S 3 i 4	3r trimestre S.A.S 5 i 6
COMPETÈNCIA 1: Autogestionar la condició física per a l'adopció d'un estil de vida actiu i saludable.	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.	- 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 de les càrregues de treball, progressió, avaluació dels resultats aconseguits i reorientació de les activitats a partir dels resultats. Prevenció i planificació de mesures de seguretat en la pràctica d'activitat física. ● 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.	Sabers Competència 1: - 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. Prevenció i planificació de mesures de seguretat en la pràctica d'activitat física. - 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.	Sabers Competència 2: - Perfeccionament de les habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques dels esports individuals, d'adversari, d'oposició o col·lectius. - Resolució de situacions motrius variades amb domini corporal en jocs i esports. Sabers Competència 3: - 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.	Sabers Competència 2: - Pràctica de diferents modalitats esportives, esports alternatius, esports adaptats i esports al medi natural. Sabers Competència 3: - 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. Sabers Competència 4: - Gestió i regulació assertiva d'emocions i habilitats personals en situacions motrius: resiliència, superació, gestió de l'èxit, del fracàs, etc. - 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.

Resolució de situacions motrius.

COMPETÈNCIA 2: Resoldre situacions motrius diverses amb control i domini corporal per a la superació de reptes.	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.	• 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.	Sabers Competència 4: - Gestió i regulació assertiva d'emocions i habilitats personals en situacions motrius: resiliència, superació, gestió de l'èxit, del fracàs, etc. - 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. 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 físicoesportiva.		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 físicoesportiva.
COMPETÈNCIA 3: Organitzar activitats físicoesportives per a l'ocupació i el gaudi del temps de lleure activament	3.1 Escenificar produccions artísticexpressives utilitzant diferents tècniques d'expressió corporal. 3.2 Crear composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical. 3.3 Elaborar composicions artístiques integrant tècniques de circ.	- Pràctica d'activitats ritmicomusicals amb intencionalitat estètica i expressiva. Organització i creació d'activitats, produccions i esdeveniments. • 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			

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

Criteris de qualificació	Aspectes a tenir en compte: En l'avaluació es tindrà en compte, especialment, la progressió de l' alumne i per això és molt important i determinant l'assistència regular. • Tal com s'ha estipulat en l'acord del Consell Escolar, els alumnes poden, com a màxim faltar 5 vegades de forma injustificada. Els alumnes que superin aquest número no podran optar a superar l'assignatura en aquell trimestre. Altres aspectes importants i que cal que l'alumne tingui en compte són: • Cal justificant mèdic per poder repetir un examen (pràctic o teòric)i per estar exempt de la part pràctica. • En cas de lesió que impedeix fer qualsevol tipus de pràctica és necessari que, si fos possible l'alumne assisteixi a classe per no perdre el ritme i sàpiga en tot moment què s'està fent. L'alumne, a classe pot col·laborar dins de la sessió, prendre apunts o fer algun tipus de treball teòric i d'aquesta manera ser avaluat. Si la lesió fos de llarga durada (3 setmanes o més) l'alumne serà avaluat tal com he comentat abans i a més haurà de realitzar un treball d'un tema pactat amb el professor (nota màxima de 6) que substituirà la part procedimental (proves físiques i esportives) no realitzada. En tot cas sempre que es pugui s'intenta que l'alumne s'integri dins del treball de classe. Nota trimestral de la matèria
---------------------------------	---

La nota trimestral de la matèria s'obtindrà a través de les activitats d'avaluació (proves pràctiques com coreografies, reportatges relacionats amb el contingut, vídeos, escenes, dinamitzacions de grup, preparació de sessions de diferents continguts, treballs teórico-pràctics, etc..

També una part d'actitud, assistència (esmentat anteriorment), i hàbits higiènics.

Criteris de promoció de la matèria

Superarà el curs aquell alumne que hagi mostrat una millora progressiva en el seu aprenentatge i, alhora, hagi superat els criteris d'avaluació previstos per aquest 1r curs de Batxillerat.

Recuperacions al llarg del curs

Com que es tracta d'una d'avaluació continuada, el fet de superar un trimestre afecta directament la recuperació del trimestre o trimestres anteriors. Per tant, qui tingui el primer o el segon trimestre suspesos i superi el tercer, aquest darrer quedarà automàticament aprovat tret de que hagi suspès per faltes d'assistència injustificades.

Prova extraordinària de batxillerat

Una vegada s'hagi acabat el tercer trimestre i l'alumne no hagi superat el global de l'assignatura, podrà presentar-se per a realitzar unes proves, totes elles de caràcter teòric pràctic, on la nota obtinguda li permetrà assolir la matèria. En aquestes proves teórico-pràctiques es treballaran els continguts desenvolupats durant tot el curs acadèmic.

Els alumnes sabran quins són els continguts que se'ls exigirà, doncs, se'ls hi donarà un full informatiu on hi estan detallats.

La nota màxima que el seminari d'educació física ha acordat pel aprovat en la fase de recuperacions serà de 5. En cap cas pot superar aquesta puntuació.

Qualificació final de curs

La nota que li quedarà a l'alumne a final de curs serà la mitjana dels tres trimestres avaluats. Qui no superi aquesta mitjana tindrà l'assignatura d'Educació Física suspesa i, per tant, s'haurà de presentar als exàmens que es realitzaran en la convocatòria extraordinària de batxillerat.

Reserva de dret de modificació de nota

El professor d'educació física el reserva el dret si ho estima oportú, d'arrodonir cap a dalt o cap a baix, pujar o baixar la nota, tant del trimestre com la final de la matèria, segons la proactivitat de l'alumne a les sessions, com a

	totes aquelles activitats estres plantejades al llarg dels diferents trimestres; com poden ser: participació i ajuda organitzativa en curses populars, arbitratge de jornades esportives, etc.
--	--