

**PROGRAMACIÓ EDUCACIÓ FÍSICA. CURS 2019 – 2020**  
**1r Batxillerat**

Professorat que imparteix el nivell	
Nom i llinatges	Grup
Joana Payeras Crespi	1r A, B, C

**1.- Distribució i seqüenciació dels continguts.**

Hem distribuït les unitats que desenvoluparem al llarg d'aquest curs en 2 grans blocs de continguts que emmarca el currículum. Aquests són:

**BLOC 1. ESFORÇ, SALUT I QUALITAT DE VIDA.** S'inclouen dins aquest bloc les unitats 1.1, 1.2, 1.3 i 1.4.

**BLOC 2. ESPORT, LLEURE I RECREACIÓ.** S'inclouen dins aquest bloc les unitats 2.1, 2.2, 2.3 i 2.4

Distribució dels continguts durant el curs 1r BAT		
1a avaluació	2a avaluació	3a avaluació
<p><b>BLOC 1. ESFORÇ, SALUT I QUALITAT DE VIDA</b></p> <p><b>1. Condició física i salut</b></p> <p><b>1.1. Punt de partida: El meu nivell de condició física és...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anàlisi del nivell de C. Física.</li> <li>- Repàs dels mètodes d'entrenament i els seus principis.</li> <li>- Anàlisi de la influència dels hàbits socials positius: alimentació adequada, descans i estil de vida actiu.</li> </ul> <p><b>1.2. Programa personal d'activitat física i salut.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Parts d'una planificació.</li> <li>- Carrega d'entrenament: volum i intensitat.</li> <li>- Sistemes energètics.</li> </ul> <p><b>2.1. Jugam, ets creatiu?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organització jornades nadal.</li> <li>- Invenció d'un joc cooperatiu.</li> <li>- Dinàmiques de grup.</li> </ul>	<p><b>BLOC 2. ESPORT, LLEURE I RECREACIÓ</b></p> <p><b>1.3. Dietètica i nutrició aplicades a l'activitat física.</b></p> <p><b>2.2. El poder de les emocions. Sabem expressar-nos amb el cos?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pràctica de diferents tècniques d'expressió corporal.</li> <li>- Preparació d'una coreografia o representació en petit grup.</li> </ul> <p><b>2.3. El judo com a esport d'oposició.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercicis específics de tonificació per a la millora de la musculatura que protegeix la columna vertebral.</li> <li>- Experimentació pràctica de diferents habilitats de lluita.</li> </ul>	<p><b>1.4. Primers auxilis. Ampliació de coneixements.</b></p> <p><b>2.4. Fem esport o activitat física?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Psicologia i esport.</li> <li>- Fonaments dels esports.</li> <li>- Finalitats de l'exercici físic.</li> <li>- La natura i les possibilitats de pràctica d'activitat física.</li> </ul>

**2.- Criteris d'avaluació. Estratègies i procediments d'avaluació d'ensenyament – aprenentatge.**

*Els criteris d'avaluació que emmarca el currículum de 1r de Batxillerat, estan classificats en 4 blocs de continguts. En relació als continguts que es desenvoluparan, els criteris d'avaluació estan en*

relació als següents blocs:

**BLOC 1. SALUT , BLOC 2. ACCIONS MOTRIUS INDIVIDUALS, D'OPOSICIÓ, DE COL·LABORACIÓ O DE COL·LABORACIÓ - OPOSICIÓ**

**BLOC 3. ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIONS D'ÍNDOLE ARTÍSTICA O EXPRESSIVA i BLOC 4. CONTINGUTS COMUNS A TOTS ELS BLOCS**

<b>1r BATXILLERAT – 1r Trimestre</b>		
<b>Unitat didàctica</b>	<b>Criteris d'avaluació</b>	<b>Instruments d'avaluació</b>
<p><b>1.1. Punt de partida: El meu nivell de condició física és...</b></p> <p><b>1.2. Programa personal d'activitat física i salut.</b></p>	<p><b>Bloc 1: 1:1.2, 1.3,1.4,1.5,1.6.</b> <b>2: 2.1,2.2, 2.4</b></p> <p><b>Bloc 4:</b> <b>1: 1.1,1.2,1.3</b> <b>3: 3.1, 3.2</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tets inicials de condició física i anàlisi dels hàbits saludables.</li> <li>- Tasques teòriques-pràctiques.</li> <li>- Registre del nivell de participació i esforç.</li> <li>- Prova d'esforç;carrera contínua de 40'.</li> <li>- Autoavaluació de l'esforç.</li> <li>- Autoavaluació i coavaluació de la pròpia pràctica.</li> <li>- Treball d'un Programa personal d'activitat física i salut.</li> <li>- Preparació i aplicació de sessions a classe.</li> <li>- Examen teòric.</li> </ul>
<p><b>2.1. Jugam, ets creatiu?</b> Organització jornades nadal.</p>	<p><b>Bloc 2: 1, 2 i 3</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Treball d'invenió d'un joc seguint unes pautes donades.</li> <li>- Prova practica d'aplicació del joc a un grup reduït.</li> <li>- Organitzar i dirigir la jornada de Nadal.</li> <li>- Autoavaluació i coavaluació de la pròpia pràctica.</li> </ul>

<b>1r BATXILLERAT – 2n Trimestre</b>		
<b>Unitat didàctica</b>	<b>Criteris d'avaluació</b>	<b>Instruments d'avaluació</b>
<p><b>1.3. Dietètica i nutrició aplicades a l'activitat física.</b></p>	<p><b>Bloc 1: 1.1</b> <b>Bloc 4:</b> <b>1: 1.1,1.2,1.3</b> <b>3: 3.1, 3.2</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lectura i reflexió d'articles.</li> <li>- Anàlisi d'hàbits alimentaris i possibles millores.</li> <li>- Presentacions en format ordinador.</li> <li>- Treball d'una dieta setmanal saludable. Receptes de menjars saludables.</li> </ul>
<p><b>2.2. El poder de les emocions.</b> Sabem expressar-nos amb el cos?</p>	<p><b>Bloc 3: 1.1, 1.2 i 1.3</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoavaluació i coavaluació de la pròpia pràctica.</li> <li>- Registre del nivell de participació i esforç.</li> <li>- Preparar i exposar una coreografia, una representació ja sigui d'emocions, sentiments, espot publicitari... davant un públic.</li> </ul>



<b>2.3. - El judo com a esport d'oposició.</b>	<b>Bloc 1: 1.2,1.3 Bloc 2: 1, 2 i 3</b>	<p>Experimentació a la pràctica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Treball de millora de la postura corporal en activitats de la vida quotidiana.</li> <li>- Fitxes teòriques-pràctiques</li> <li>- Autoavaluació i coavaluació de la pròpia pràctica.</li> <li>- Registre del nivell de participació i esforç.</li> </ul>
--	---	---

<b>1r BATXILLERAT – 3r Trimestre</b>		
<b>Unitat didàctica</b>	<b>Criteris d'avaluació</b>	<b>Instruments d'avaluació</b>
<b>1.4. Primers auxilis. Ampliació de coneixements.</b>	<b>Bloc 4: 2 i 2.1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prova escrita.</li> <li>- Simulacre pràctic d'actuació.</li> <li>- Coavaluació en la practica.</li> <li>- Registre de l'actitud demostrada.</li> </ul>
<b>2.4. Fem esport o activitat física?</b>	<b>Bloc 1: 1.1 Bloc 2: 1, 2 i 3 Bloc 4: 1: 1.1,1.2,1.3 2: 2.1,2.2 3: 3.1, 3.2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposicions teòriques.</li> <li>- Tasques teòrico-pràctiques.</li> <li>- Registre del nivell de participació i esforç.</li> <li>- Aplicació de sessions. Treball cooperatiu.</li> <li>- Autoavaluació i coavaluació de la pròpia pràctica.</li> </ul>

## 2.1.- Estàndards d'aprenentatge evaluables.

<b>Criteris i instruments de qualificació i d'avaluació</b>	
Nombre mínim de parcials per avaluació	1
<p>► <b>Conceptes: s'han de complir els criteris mínims següents:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La presentació d'un treball teòric complint els requisits mínims.</li> <li>2. Superar les proves avaluables amb una <b>nota mínima de 4</b>.</li> <li>3. Lliurar les tasques ben presentades i en la data establerta.</li> <li>4. Presentar-se a la prova escrita sense justificació.</li> </ol> <p><i>* El no compliment d'aquests criteris suposarà obtenir una nota màxima de 3 en l'avaluació. No es farà mitjana en la resta de proves avaluables.</i></p>	40%
<p>► <b>Procediments: s'han de complir els criteris mínims següents:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realitzar totes les proves pràctiques avaluables.</li> <li>2. Superar les proves avaluables amb una <b>nota mínima de 4</b>.</li> <li>3. Realitzar i participar activament a les classes pràctiques.</li> <li>4. En cas d'alumnes lesionats de llarga durada, s'adaptarà el contingut a desenvolupar a les característiques de la lesió, sempre i quan es presenti un justificant metge. També es modificarà el percentatge d'avaluació de cada part de l'assignatura.</li> </ol>	50%

<p><b>* El no compliment d'aquests criteris suposarà obtenir una nota màxima de 3 en l'avaluació. No es farà mitjana en la resta de proves avaluables.</b></p>	
<p>► <b>Actituds:</b> compliment dels criteris mínims:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Assistir a classe amb regularitat i puntualitat.</li> <li>2. Esforçar-se a classe per a autosuperar-se.</li> <li>3. Tenir una actitud d'escolta, d'interès cap a les classes.</li> <li>4. Dur el material adient per a dur a terme la sessió i roba de recanvi.</li> <li>5. Respectar les normes del departament, el professor/a, companys/es, el material i les instal·lacions.</li> </ol> <p><b>* El no compliment d'aquests criteris suposarà obtenir una nota màxima de 3 en l'avaluació. No es farà mitjana en la resta de proves avaluables.</b></p>	10%

**\* Nota mínima per fer mitjana en l'avaluació:** La **qualificació final** de l'avaluació s'obtindrà de la mitjana ponderada de les tres parts que formen l'assignatura, sempre i quan es compleixin els criteris mínims de cada part.

**\* La qualificació final de juny** s'obtindrà de la mitjana de les 3 avaluacions. Per aprovar l'assignatura és necessari aprovar un mínim de dues avaluacions i tenir la mitjana de les tres avaluacions aprovada. **No obstant, si tenim una o més avaluacions amb una nota de 3 o inferior no es farà mitjana, haurem de recuperar l'avaluació en el mes de juny.**

**Aquells alumnes amb sols una avaluació suspesa**, sempre i quan la nota mínima sigui de 4, **podran OPTAR a no recuperar.** La nota final serà de la mitjana de les 3 avaluacions. Això sí, si volen pujar la mitjana podran recuperar les parts suspeses. No obstant, la nota d'aquesta part (examen, treball teòric, ...) és **APTA, una nota de 5, o NO APTA**, la qual cosa suposa quedar-se amb la mateixa nota d'avaluació obtinguda.

**\*NOTA:** *els alumnes que participen a la carrera popular "sa llego" obtindran 1 punt més a la nota final de la segona avaluació, sempre i quan la seva nota sigui igual o superior a 5.*

## 2.2.- Procediments de recuperació.

<b>Procediments de recuperació</b>
<p><b>Exercicis de recuperació (exàmens i/o tasques) en el mes de juny:</b> les darreres sessions del mes de juny s'empraran per a fer recuperacions de cada part que no s'hagi assolit (teòric i/o pràctic). En funció de la /les parts suspeses, la recuperació consistirà:</p> <p><b>A) PART CONCEPTUAL NO SUPERADA</b> podrà constar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lliurar les tasques teòriques i/o treballs pendents.</li> <li>- Prova escrita.</li> </ul> <p>Per superar l'assignatura s'ha d'obtenir una nota d'igual o superior a 5. Si es superen les proves conceptuals pendents, la nota final de l'avaluació recuperada serà de 5. En cas de NO superar-les, tindrà la possibilitat de recuperar-les en la convocatòria de setembre.</p> <p><b>B) PART PROCEDIMENTAL NO SUPERADA</b> consistirà en realitzar aquelles proves pràctiques no superades o no realitzades. Si es superen les proves pràctiques pendents, la nota</p>

final de l'avaluació recuperada serà de 5. En cas de NO superar-les, tindrà la possibilitat de recuperar-les en la convocatòria de setembre.

**\* No podran optar a la recuperació del juny aquells alumnes amb les 3 avaluacions suspeses.** Aquests casos hauran de recuperar l'assignatura en la convocatòria de setembre.

### **Exercicis de recuperació (exàmens i/o tasques) en el mes de setembre:**

L'alumnat que no superi l'assignatura en finalitzar l'avaluació ordinària, tindrà possibilitat de realitzar la recuperació de la/les parts suspeses, ja siguin conceptuals i/o procedimentals en la prova extraordinària de setembre.

Les **recuperacions de setembre** es faran de tota la part conceptual i /o procedimental. La nota dependrà de la **tasca encomanada 50% i proves escrites i/o pràctiques 50%.**

**La nota final s'obténdrà de la mitjana de les 2 parts, sempre i quan la nota mínima de cada part sigui un 5.**

### **Matèries pendents**

Protocol de pendents: Per recuperar l'E.F. de 1r de batxiller, no seguirem el mateix protocol que a l'ESO ja que l'assignatura no té continuïtat a 2n de Batxillerat. Per tant, ***sols avaluarem la part conceptual: Com?***

El CAP DE DEPARTAMENT es posarà en contacte amb aquests alumnes i se'ls informarà del que han de fer.

- Lliurar els treballs corresponents de les unitats desenvolupades durant el curs.
- Prova escrita dels conceptes donats.

***Tot això traduït en qualificació es valorarà amb un 50% la prova escrita, sempre i quan la nota superi un 4, i un 50% la feina a lliurar.***

### **3.- Materials i recursos didàctics.**

#### **Materials didàctics**

Altres recursos: Tots els apunts teòrics, articles, fitxes, etc. que feim servir per a desenvolupar els continguts de l'àrea estan penjats al google Classroom.

### **4.- Activitats complementàries i extraescolars.**

L'àrea d'Educació Física, juntament amb els alumnes de 1r de Batxillerat participa en les següents activitats de centre:

- 1<sup>a</sup> avaluació: coordinar i dinamitzar les ***jornades de Nadal*** a través de la proposta i aplicació de jocs híbrids creats pels propis alumnes.

- 2<sup>a</sup> avaluació: Participació a la ***carrera popular de Sa Ilego*** de forma opcional, prèvia preparació dins i fora del centre. És el producte final del projecte desenvolupat al llarg de la 1<sup>a</sup> avaluació.

També participen en l'organització de ***tornejos de diferents esports i/o activitats físiques*** dirigides a tots els nivells educatius.

S'intentarà la participació i col·laboració a les jornades de pasqua organitzant tallers del contingut desenvolupat.



## Activitats complementàries i extraescolars + preu aproximat

	<b>3<sup>a</sup> avaluació</b>	<b>Preu</b>	
	Finals de març. Taller i Sortida en bicicleta en la col·laboració dels alumnes del grau mitja i superior d'activitat física i temps lliure de l'IES albuhaira, Muro.	0 euros.	