

## **PROGRAMACIÓ EDUCACIÓ FÍSICA. 1r ESO. CURS 2021 – 2022**

Aquest document ha d'anar acompanyat de l'annex on hi apareguin les orientacions metodològiques, contribució de la matèria al desenvolupament de les competències, objectius específics, continguts, criteris d'avaluació i estàndards d'aprenentatge avaluable del currículum d'ESO.

Accés a l'annex editable en Word del currículum de cada matèria: [Decret 34/2015, de 15 de maig \(ESO\)](#). És a dir, heu d'emplenar aquest document de programació i hi heu d'adjuntar el document del currículum de la matèria corresponent, editat així com es demana als apartats 2.1, 2.3 i 4.

<b>Professorat que imparteix el nivell</b>	
<b>Nom i llinatges</b>	<b>Grup</b>
Carles Cladera	A, B, C, D
Felip Campomar	E, F, G

### **1. Continguts / aprenentatges.**

#### **1.1 Distribució i seqüenciació d'aprenentatges.**

<b>Distribució dels continguts durant el curs</b>					
<b>1a avaluació</b>	<b>Bloc</b>	<b>2a avaluació</b>	<b>Bloc</b>	<b>3a avaluació</b>	<b>Bloc</b>
UD 1. Escalfam?	1-5	UD 4. Atletisme	2	UD 7. Jocs alternatius	4
UD 2. Què són les CFB?	1	UD 5. Acrosport	3	UD 8. Alimentació i PPAA	1-5
UD 3. HMB	2	UD 6. Malabars	3	UD. 9 Senderisme	4

#### **1.2 Aprenentatges, instruments d'avaluació i criteris de qualificació dels aprenentatges durant el curs: (remarcats en negre tenim els aprenentatges bàsics)**

##### **1a avaluació (14 de setembre a 22 de desembre)**

<b>UD</b>	<b>Aprenentatges</b>	<b>CC</b>	<b>Instrument d'avaluació</b>	<b>% Qual.</b>
<b>1</b>	1. Elaborar i dirigir un escalfament general.	<b>AA SIEE CL</b>	- <b>Tasca escrita:</b> Confecció d'un escalfament general. Recopilació d'exercicis, exposició de les diferents parts i pautes a seguir. - <b>Escala qualitativa:</b> Direcció d'un escalfament general.	<b>20%</b>
	2. Executar amb bona postura 10 estiraments i/o exercicis per a una tornada a la calma.	<b>AA SIEE</b>	- <b>Escala qualitativa:</b> Execució exercicis tornada a la calma.	<b>10%</b>
	3. Utilitzar les eines de l'entorn virtual del centre (gmail,	<b>CD</b>	- <b>Rúbrica competència digital</b>	<b>10%</b>

	classroom, editors de video, ...) per seguir l'assignatura.			
	4. Participar i esforçar-se per a millorar en els seus aprenentatges.	<b>SIEE</b>	- <b>Full de registre diari</b> de l'assistència, material i puntualitat. - <b>Full de registre diari</b> del nivell de participació i esforç.	<b>30%</b>
	5. Mostrar una actitud d'escolta, interès i motivació cap a les classes.	<b>SIEE CSC</b>	- <b>Full de registre diari</b> del nivell de participació i respecte envers els altres i un mateix.	<b>30%</b>
<b>2</b>	1. Aplicar test i proves físiques. Superar la prova de 12' de CC sense caminar.	<b>AA SIEE</b>	- <b>Prova pràctica.</b>	<b>10%</b>
	2. Identificar la CFB principal en un joc o activitat.	<b>AA</b>	- <b>Qüestionari sobre CFB</b>	<b>5%</b>
	3. Mesurar la intensitat amb la FC (caròtida i radial).	<b>CMC T</b>	- <b>Qüestionari i Full de registre FC. Test de Ruffier.</b>	<b>5%</b>
	4. Adoptar postures correctes en l'execució de moviments i/o estiraments.	<b>AA SIEE</b>	- <b>Escala qualitativa:</b> Execució de moviments/exercicis específics de les diferents CFB.	<b>10%</b>
	5. Classificar i localitzar mínim 10 parts de l'aparell locomotor.	<b>AA</b>	- <b>Examen oral</b> d'anatomia: Ossos, músculs i articulacions.	<b>10%</b>
	6. Participar i esforçar-se per a millorar en els seus aprenentatges.	<b>SIEE</b>	- <b>Full de registre diari</b> de l'assistència, material i puntualitat. - <b>Full de registre diari</b> del nivell de participació i esforç.	<b>30%</b>
	7. Mostrar una actitud d'escolta, interès i motivació cap a les classes.	<b>SIEE CSC</b>	- <b>Full de registre diari</b> del nivell de participació i respecte envers els altres i un mateix.	<b>30%</b>
<b>3</b>	1. Experimentar diferents jocs alternatius.	<b>AA SIEE</b>	- <b>Escala qualitativa:</b> La participació en els jocs proposats.	<b>0%</b> <i>Idem 3.7.</i>
	2. Conèixer les característiques bàsiques dels jocs. (I. Balears).	<b>AA CEC</b>	- <b>Tasca escrita:</b> Fit. recopilatòria.	<b>10%</b>
	3. Conèixer i aplicar el reglament dels jocs treballats.	<b>AA SIEE</b>	- <b>Tasca escrita:</b> Fit. recopilatòria. - <b>Full de registre diari</b> del nivell de participació i esforç.	<b>10%</b>
	4. Realitzar gests tècnics bàsics dels jocs treballats.	<b>AA SIEE</b>	- <b>Full de registre diari</b> del nivell de participació i esforç.	<b>15%</b>
	5. Elaborar estratègies per millorar en el joc.	<b>SIEE</b>	- <b>Full de registre diari</b> del nivell de participació i esforç.	<b>5%</b>

	6. Participar i esforçar-se per a millorar en els seus aprenentatges.	<b>SIEE</b>	- <b>Full de registre diari</b> de l'assistència, material i puntualitat. - <b>Full de registre diari</b> del nivell de participació i esforç.	<b>40%</b>
	7. Mostrar una actitud d'escolta, interès i motivació cap a les classes i tenir cura del material i la pròpia higiene personal	<b>SIEE CSC</b>	- <b>Full de registre diari</b> del nivell de participació i respecte envers els altres i un mateix.	<b>20%</b>

**En situació d'haver de fer classes a distància s'utilitzarà el google meet mínim 1 cop cada 15 dies.**

### 2a avaluació (8 de gener a 31 de març)

UD	Aprenentatges	CCC	Instrument d'avaluació	% Qual.
<b>4</b>	1. Realitzar gests tècnics bàsics dels jocs treballats.	<b>AA SIEE</b>	- <b>Full de registre diari</b> del nivell de participació i esforç.	<b>35%</b>
	2. Utilitzar les eines de l'entorn virtual del centre (gmail, classroom, editors de video, ...) per seguir l'assignatura.	<b>CD</b>	- <b>Rúbrica</b> competència digital.	<b>15%</b>
	3. Participar i esforçar-se per a millorar en els seus aprenentatges.	<b>SIEE</b>	- <b>Full de registre diari</b> de l'assistència, material i puntualitat. - <b>Full de registre diari</b> del nivell de participació i esforç.	<b>45%</b>
	4. Mostrar una actitud d'escolta, interès i motivació cap a les classes i tenir cura del material i la pròpia higiene personal	<b>SIEE CSC</b>	- <b>Full de registre diari</b> del nivell de participació i respecte envers els altres i un mateix.	<b>5%</b> (5.3. i 6.4.)
<b>5</b>	1. Fabricar objectes de malabars i practicar habilitats motrius amb aquests.	<b>AA SIEE</b>	- <b>Rúbrica</b> pràctica malabars + elaboració de material	<b>30%</b>
	2. Participar i esforçar-se per a millorar en els seus aprenentatges.	<b>SIEE</b>	- <b>Full de registre diari</b> de l'assistència, material i puntualitat. - <b>Full de registre diari</b> del nivell de participació i esforç.	<b>65%</b>
	3. Mostrar una actitud d'escolta, interès i motivació cap a les classes i tenir cura del material i la pròpia higiene personal.	<b>SIEE CSC</b>	- <b>Full de registre diari</b> del nivell de participació i respecte envers els altres i un mateix.	<b>5%</b> (4.4. i 6.4.)

<b>6</b>	1. Experimentar l'acrosport com eina d'expressió corporal.	<b>AA SIEE</b>	<b>-Escala qualitativa:</b> Execució de formes, objectes i figures.	<b>20%</b>
	2. Valorar els riscos d'una mala higiene postural en l'acrosport.	<b>AA CSC</b>	<b>-Tasca escrita:</b> Confecció decàleg seguretat	<b>20%</b>
	3. Participar i esforçar-se per a millorar en els seus aprenentatges.	<b>SIEE</b>	- <b>Full de registre diari</b> de l'assistència, material i puntualitat. - <b>Full de registre diari</b> del nivell de participació i esforç.	<b>55%</b>
	4. Mostrar una actitud d'escolta, interès i motivació cap a les classes i tenir cura del material i la pròpia higiene personal.	<b>SIEE CSC</b>	- <b>Full de registre diari</b> del nivell de participació i respecte envers els altres i un mateix.	<b>5%</b> (4.4. i 5.3.)

**En situació d'haver de fer classes a distància s'utilitzarà el google meet mínim 1 cop cada 15 dies.**

### 3a avaluació (12 d'abril a 22 de juny)

<b>UD</b>	<b>Aprenentatges</b>	<b>CCC</b>	<b>Instrument d'avaluació</b>	<b>% Qual.</b>
<b>7</b>	1. Aplicar els aspectes bàsics de les tècniques i les habilitats específiques, respectant les regles i normes establertes.	<b>AA</b>	<b>-Rúbrica:</b> utilització d'habilitats tècniques i coneixement de les regles i normes.	<b>20%</b>
	2. Conèixer els diferents gestos tècnics dels diferents jocs treballats.	<b>AA</b>	- <b>Escala qualitativa:</b> gests tècnics específics.	<b>10%</b>
	3. Elaborar i analitzar estratègies per millorar en el joc.	<b>AA SIEE</b>	<b>-Rúbrica:</b> posada en pràctica d'habilitats tàctiques.	<b>10%</b>
	4. Mostrar actituds de respecte cap al treball en equip i envers als companys/es i oponents.	<b>CSC</b>	- <b>Full de registre diari</b> de respecte a companys i adversaris.	<b>30%</b>
	5. Participar i esforçar-se per a millorar en els seus aprenentatges.	<b>SIEE</b>	- <b>Full de registre diari</b> de l'assistència, material i puntualitat. - <b>Full de registre diari</b> del nivell de participació i esforç.	<b>25%</b>
	6. Mostrar una actitud d'escolta, interès i motivació cap a les classes i tenir cura del material i la pròpia higiene personal	<b>SIEE CSC</b>	- <b>Full de registre diari</b> del nivell de participació i respecte envers els altres i un mateix.	<b>5%</b> (4.4. i 5.3.)

8	1. Identificar els elements d'una alimentació equilibrada.	AA	- <b>Tasca escrita:</b> Qüestionari salut + Full autoavaluació i coavaluació (Familiar/amic).	<b>33'3%</b>
	2. PPAA: protocol PAS i valoració primària i secundària.	AA CSC	- <b>Tasca:</b> Simulació actuacions primers ajuts (protocols i valoracions). - <b>Rúbrica Primers Ajuts.</b>	<b>33'3%</b>
	3. Utilitzar les eines de l'entorn virtual del centre (gmail, classroom, editors de video, ...) per seguir l'assignatura.	CD	- <b>Rúbrica competència digital.</b>	<b>33'3%</b>
9	1. Conèixer i analitzar les possibilitats que ofereix l'entorn.	AA	- <b>Tasca escrita:</b> Qüestionari senderisme (Rutes, activitats, material, perfil topogràfic, normes de seguretat, riscs,...)	<b>10%</b>
	2. Experimentar una sortida de senderisme.	SIEE	- <b>Full de registre diari</b> del nivell de participació i esforç.	<b>30%</b>
	3. Valorar l'importància de respectar i cuidar l'entorn.	AA CSC CL	<b>Tasca: Exposició oral</b> "Respectem i estimem l'entorn". Visualització documents gràfics. <b>(Rúbrica presentacions orals).</b>	<b>30%</b>
	4. Participar i esforçar-se per a millorar en els seus aprenentatges.	SIEE	- <b>Full de registre diari</b> de l'assistència, material i puntualitat. - <b>Full de registre diari</b> del nivell de participació i esforç.	<b>30%</b>

**En situació d'haver de fer classes a distància s'utilitzarà el google meet mínim 1 cop cada 15 dies.**

### 1.3 Criteris d'avaluació i promoció:

- Tenir tasques o pràctiques sense entregar o sense realitzar podria implicar no aprovar el trimestre.
- Les tasques entregades fora de termini seran penalitzades.
- La **qualificació final de juny** s'obtindrà de la mitjana de les tres avaluacions.
- Cada aprenentatge tindrà el seu valor de la nota segons el temps dedicat a classe i/o el valor que se l'hi dona des del departament.

## 1.4 Criteris de recuperació:

<b>Procediments de recuperació</b>
<p><b>Recuperació d'aprenentatges en cada trimestre:</b> les darreres sessions de cada trimestre s'empraran per fer recuperacions dels aprenentatges que no s'hagin assolit durant el trimestre. El professor informarà a l'alumnat com ha de recuperar aquest l'aprenentatge.</p>
<p><b>Exercicis de recuperació en el mes de setembre:</b> L'alumnat que no superi l'assignatura en finalitzar l'avaluació ordinària, tindrà possibilitat de realitzar la recuperació en la prova extraordinària de setembre. En la <b>recuperació extraordinària de setembre</b> la nota dependrà de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'evolució de l'alumne durant el curs = 20%</li> <li>• La tasca encomanada durant l'estiu = 50%</li> <li>• Prova escrita i/o pràctica = 30%</li> </ul> <p>Si la nota de l'avaluació extraordinària és inferior a la nota de juny, es mantindria aquesta última. En cas que la nota de setembre sigui superior serà la nota definitiva. La nota final s'obté de la mitjana de les 3 parts.</p>

**2. Objectius prioritaris. (Document annex: Es ressalten en blau els objectius del currículum que es prioritzen, per la seva aportació al desenvolupament de les competències aprendre a aprendre, digital i lingüística)**

**3.- Contribució de la matèria a l'adquisició de les competències clau. (Veure document annex).**

**4.- Materials i recursos didàctics.**

<b>Materials didàctics</b>	
Altres recursos	Gsuite corporatiu del centre i totes les apps associades (classroom, calendar, meet, ...)

**5.- Activitats complementàries i extraescolars.**

<b>Activitats complementàries i extraescolars + preu aproximat</b>	
<b>2<sup>a</sup> / 3<sup>a</sup> avaluació</b>	<b>Preu</b>
Sortida senderisme el 2n o 3r trimestre. Nota: Sempre i quan la situació del COVID 19 ens permeti realitzar-la.	Autocar: 8 euros.