

PROGRAMACIÓ EDUCACIÓ FÍSICA. 4t 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.

Professorat que imparteix el nivell	
Nom i llinatges	Grup
Joana Payeras Crespi	A, B, C, D, E i F (PRAC)

1. Continguts / aprenentatges.

1.1 Distribució i seqüenciació d'aprenentatges.

Distribució dels continguts durant el curs					
1a avaluació	Bloc	2a avaluació	Bloc	3a avaluació	Bloc
UD 1. Pretemporada. Escalfament i C.F. General.	1 i 5	UD 4. Balls de saló.	3	UD 7. Esport i societat. El Bàdminton. Organizam un torneig!	2
UD 2. Autonomia, ets capaç de planificar-te?	1	UD 5. Esperit crític; falses mites i alimentació esportiva.	1	UD 8. Protocols d'actuació i primers auxilis.	5
UD 3. Esport col·lectiu. Voleibol	2	UD 6. La força i tipus de contracció muscular.	1		

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

1a avaluació (10 de setembre a 22 de desembre)

UD	Aprentatges	CCC	Instrument d'avaluació	Criteri qualificació
1	Executar de manera autònoma un escalfament específic segons l'activitat posterior.	SIEE CSC	Prova pràctica. Fitxa escalfament específic. Rubrica i coavaluació.	*
	Executar de manera autònoma una tornada a la calma segons l'activitat realitzada durant la sessió.	SIEE CSC	Fitxa rutina tornada a la calma. Prova pràctica. Rúbrica.	*
	Identificar diferents mètodes d'entrenament amb la qualitat física a treballar.	CMCT	Prova pràctica; fitxa repàs. Rubrica	**
	Valorar i reflexionar sobre els efectes negatius d'hàbits no aconsellables com fumar, sedenterisme, alcohol, amb els efectes que tenen en la C.F i la salut.	CL	Article. Rúbrica	*
	Mostrar una actitud d'escolta, interès i motivació cap a les classes.	SIEE CSC	Registre diari.	***
	Tenir cura del material i la pròpia higiene personal.	CSC	Registre diari.	**
	Participar i esforçar-se per a millorar en els seus aprenentatges.	CSC SIEE	Registre diari.	***
2	Elaborar i dissenyar un pla de treball de diferents capacitats físiques relacionades amb la salut (prèvia feina de valorar la pròpia aptitud física).	AA CMCT CSC	Rúbrica. Treball pla d'entrenament. Prova tipus text.	***
	Posar en pràctica de forma autònoma sessions del pla d'entrenament.	SIEE AA	Disseny i aplicació de sessions Rúbrica. Autoavaluació	***
	Superar la prova de 40' de CC en un nivell adequat a les seves possibilitats.	CSC	Prova pràctica d'esforç. Rubrica i autoavaluació	**
	Utilitzar les TIC per seguir l'assignatura i augmentar les possibilitats del tractament de la informació i presentació d'aquesta.	CD	Rúbrica TIC.	**
	Mostrar una actitud d'escolta, interès i motivació cap a les classes.	SIEE CSC	Registre diari.	***
	Tenir cura del material i la pròpia higiene personal.	CSC	Registre diari.	*
	Participar i esforçar-se per a millorar en els seus aprenentatges.	CSC SIEE	Registre diari.	***

	Demostrar coneixements sobre les característiques que han de reunir les A.F. amb un enfocament saludable i els beneficis que aporten a la salut.	CSC	Prova tipus text.	*
3	Demostrar coneixements sobre els aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris del voleibol.	CSC	Prova tipus text.	*
	Ser capaç d'executar i combinar les diferents habilitats tècniques i tàctiques apreses en situació de joc i aplicar el reglament.	CSC	Prova pràctica individual i Partit Rúbrica i coavaluació	**
	Tenir cura del material i la pròpia higiene personal.	CSC	Registre diari.	**
	Participar i esforçar-se per a millorar en els seus aprenentatges.	CSC SIEE	Registre diari.	***
	Mostrar una actitud d'escolta, interès i motivació cap a les classes.	SIEE CSC	Registre diari.	***

En situació de NO presencialitat les classes passaran a ser on-line a través de la plataforma classroom i meet. L'avaluació pot veure's afectada amb alguns canvis tant en l'instrument d'avaluació com en el criteri de qualificació.

2a avaluació (10 de gener a 18 de març)

UD	Aprenentatges	CCC	Instrument d'avaluació	C. Q.
4	Elaborar composicions de caràcter artístic i expressiu seleccionant les tècniques del ball de saló.	CEC	Prova pràctica. Rúbrica	**
	Executar el ball practicat seguint les consignes marcades (ritme, vestimenta, organització, música,...)	CEC	Prova pràctica. Rúbrica Coavaluació.	**
	Col·laborar en el disseny i la realització de muntatges de ball de saló.	CSC AA	Autoavaluació. Rúbrica	*
	Mostrar una actitud d'escolta, interès i motivació cap a les classes.	SIEE CSC	Registre diari.	***
	Participar i esforçar-se per a millorar en els seus aprenentatges.	CSC SIEE	Registre diari.	***
	Tenir cura del material i la pròpia higiene personal.	CSC	Registre diari.	**
5	Relacionar exercicis de tonificació i flexibilització amb la compensació dels efectes provocats per les actituds posturals inadequades més freqüents.	AA	Fitxes teòric -pràctiques. Rúbrica	**
	Demostrar coneixements sobre les característiques que han de reunir les A.F. amb un enfocament saludable i els beneficis que aporten a la salut.	CSC	Prova tipus text.	*
	Participar i esforçar-se per a millorar en els seus aprenentatges.	CSC SIEE	Registre diari.	***
	Valorar la necessitat d'alimentar-se i hidratar-se per dur a terme diferents tipus d'activitat física.	CMC T	Treball dieta. Rúbrica Examen.	*
	Mostrar una actitud d'escolta, interès i motivació cap a les classes.	SIEE CSC	Registre diari.	***
	Classificar els tipus de contraccions musculars i relacionar-los amb diferents exercicis.	CMC T	Prova pràctica. Rúbrica	*
	Demostrar coneixements sobre els fonaments de la força, els seus tipus i els seus efectes per a la salut.	CSC	Prova tipus text.	*

6	Aplicar sistemes específics d'entrenament de la força i identificar-los amb cada tipus de força.	AA CMC T	Disseny d'una sessió pràctica i/ o rutina d'exercicis. Rúbrica	**
	Mostrar una actitud d'escolta, interès i motivació cap a les classes.	SIEE CSC	Registre diari.	***
	Tenir cura del material i la pròpia higiene personal.	CSC	Registre diari.	**
	Participar i esforçar-se per a millorar en els seus aprenentatges.	CSC SIEE	Registre diari.	***

En situació de NO presencialitat les classes passaran a ser on-line a través de la plataforma classroom i meet. L'avaluació pot veure's afectada amb alguns canvis tant en l'instrument d'avaluació com en el criteri de qualificació.

3a avaluació (21 de març a 22 de juny)

UD	Aprenentatges	CCC	Instrument d'avaluació	C.Q.
7	Aprendre i perfeccionar els aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris del bàdminton.	CSC	Prova pràctica. Rúbrica Prova tipus text.	**
	Organitzar i gestionar un torneig en petit grup.	AA CSC	Treball. Rúbrica Aplicació pràctica. Coavaluació	*
	Col.laborar i participar en les tasques en grup, ja sigui a nivell pràctic com a nivell organitzatiu.	CSC	Autoavaluació i coavaluació.	*
	Valorar el poder mediàtic i consumiste que poden tenir alguns esports.	CL CSC	Reflexió article i/o vídeo. Rúbrica	*
	Mostrar una actitud d'escolta, interès i motivació cap a les classes.	SIEE CSC	Registre diari.	***
	Participar i esforçar-se per a millorar en els seus aprenentatges.	CSC SIEE	Registre diari.	***
	Tenir cura del material i la pròpia higiene personal.	CSC	Registre diari.	**
8	Identificar les tècniques bàsiques de 1rs auxiliis amb el corresponent protocol d'actuació.	SIEE CSC	Exposició oral i demostració pràctica. Rúbrica.	*
	Mostrar coneixements dels diferents protocols apresos de 1rs auxiliis.	CSC	Prova tipus text.	*

Utilitzar les TIC per seguir l'assignatura i augmentar les possibilitats del tractament de la informació i presentació d'aquesta.	CD	Rúbrica TIC.	**
Mostrar una actitud d'escolta, interès i motivació cap a les classes.	SIEE CSC	Registre diari.	***
Participar i esforçar-se per a millorar en els seus aprenentatges.	CSC SIEE	Registre diari.	***

En situació de NO presencialitat les classes passaran a ser on-line a través de la plataforma classroom i meet. L'avaluació pot veure's afectada amb alguns canvis tant en l'instrument d'avaluació com en el criteri de qualificació.

1.3 Criteris de promoció:

- Tenir tasques o proves pràctiques sense entregar o sense realitzar implicarà no poder aprovar el trimestre.
- Les tasques entregades fora de termini seran penalitzades a la nota.
- 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.

1.4 Criteris de recuperació:

Procediments de recuperació
<p>Recuperació d'aprenentatges per trimestre: les darreres sessions de cada trimestre s'empraran per fer recuperacions dels aprenentatges que no s'hagin assolit durant el trimestre. El/la professor/a informará a l'alumnat com ha de recuperar els aprenentatges pendents.</p> <p>Com a darrer recurs, en el mes de juny, també es podran lliurar les tasques pendents dels trimestres no superats.</p>

Matèries pendents
<p>Protocol de pendents: El/la professor/a de l'alumne en el curs vigent, explicarà el pla de recuperació a l'alumnat amb l'educació física pendent durant el mes d'octubre. Aquests alumnes hauran de firmar un full per tal d'estar assabentats de l'àrea pendent.</p> <p>Els criteris adoptats pel Departament consisteixen:</p> <p>A) Aprovar les dues primeres avaluacions del present curs.</p> <p>B) En cas de No aprovar alguna de les dues avaluacions seguirem el següent protocol:</p> <p>1. Si no aprova la 1a avaluació, es lliurarà a l'alumnat una primera feina a realitzar (treballs, qüestionari de preguntes...) amb una data límit a lliurar al seu professor/a del curs actual.</p> <p>Si realitza la feina 1 correctament i en la data assenyalada superarà una part de l'assignatura.</p>

2. Si no aprova la 2a avaluació, es seguirà amb el mateix protocol. Es lliurarà a l'alumnat una segona feina a realitzar (treballs, qüestionari de preguntes...) amb una data límit a lliurar al seu professor/a.

Si realitza la feina 2 correctament i en la data assenyalada superarà l'assignatura pendent.

C) Si No supera l'assignatura seguint aquest protocol, tindrà una nova convocatòria en el mes de setembre que consistirà en: una prova escrita 50% i lliurar les feines ben completades i presentades 50%. La nota final s'obtindrà de la mitjana de les dues parts sempre.

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.

Materials didàctics	
Altres recursos	Gmail corporatiu del centre i totes les apps associades (classroom, calendar, meet, ...)

5.- Activitats complementàries i extraescolars.

Activitats complementàries i extraescolars + preu aproximat	
2ª avaluació	Preu
Esquiada??? Situació COVID19	650€