

PROGRAMACIÓ EDUCACIÓ FÍSICA. 1r ESO. CURS 2020 – 2021

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 i/o Batxillerat.

Accés a l'annex editable en Word del currículum de cada matèria: [Decret 34/2015, de 15 de maig \(ESO\)](#), [Decret 35/2015, de 15 de maig \(Batxillerat\)](#). 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
Antoni Martorell	A, B, C, D i E
Joan Pons	F, G, H i I

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. Escalfam?	1-5	UD 4. Atletisme.	2	UD 7. Senderisme.	4
UD 2. Què són les CFB?	1	UD 5. Acrosport.*	3	UD 8. Alimentació i PPAA	1-5
UD 3. Jocs alternatius.	2	UD 6. Malabars	3		

*En cas de seguir en situació de semipresencialitat l'UD 5 d'acrosport es farà íntegrament a casa.

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)

UD	Aprenentatges	CCC	Instrument d'avaluació	Criteri qualificació
1	Elaborar i dirigir un escalfament general.	AA SIEE CL	- Tasca escrita : Confecció d'un escalfament general. Recopilació d'exercicis, exposició de les diferents parts i pautes a seguir. - Escala qualitativa : Direcció d'un escalfament general.	**
	Classificar i localitzar un mínim de 10 parts de l'aparell locomotor.	AA	- Examen oral d'anatomia: Ossos, músculs i articulacions.	**
	Executar amb bona postura 10 estiraments i/o exercicis per a una tornada a la calma.	AA SIEE	- Escala qualitativa : Execució exercicis tornada a la calma.	**
	Utilitzar les eines de l'entorn virtual del centre (gmail, classroom, editors de video, ...) per seguir l'assignatura.	CD	- Rúbrica competència digital	***
	Participar activament en la pràctica		- Full de registre diari de	***

	diària.	SIEE	l'assistència, material i puntualitat. - Full de registre diari del nivell de participació i esforç.	
	Participar activament en l'higiene corporal individual i col.lectiva	SIEE CSC	- Full de registre diari del nivell de participació i respecte envers els altres i un mateix.	*
2	Aplicar test i proves físiques.	AA SIEE	- Fitxa autoavaluació dels resultats del test.	*
	Identificar la CFB principal en un joc o activitat.	AA	- Qüestionari sobre CFB	*
	Mesurar la intensitat amb la FC (caròtida i radial)	CMCT	- Qüestionari i Full de registre FC. Test de Ruffier.	*
	Adoptar postures correctes en l'execució de moviments i/o estiraments.	AA SIEE	- Escala qualitativa: Execució de moviments/exercicis específics de les diferents CFB.	*
	Participar activament en la pràctica diària.	SIEE	- Full de registre diari de l'assistència, material i puntualitat. - Full de registre diari del nivell de participació i esforç.	***
	Participar activament en l'higiene corporal individual i col.lectiva	SIEE CSC	- Full de registre diari del nivell de participació i respecte envers els altres i un mateix.	*
3	Experimentar diferents jocs alternatius.	AA SIEE	- Escala qualitativa: La participació en els jocs proposats.	**
	Conèixer les característiques bàsiques dels jocs. (Illes balears)	AA CEC	- Tasca escrita: Fitxa recopilatòria.	*
	Conèixer i aplicar el reglament dels jocs treballats.	AA SIEE	- Tasca escrita: Fitxa recopilatòria. - Full de registre diari del nivell de participació i esforç.	**
	Realitzar gests tècnics bàsics dels jocs treballats	AA SIEE	- Full de registre diari del nivell de participació i esforç.	*
	Elaborar estratègies per millorar en el joc.	SIEE	- Full de registre diari del nivell de participació i esforç.	*
	Participar activament en la pràctica diària.	SIEE	- Full de registre diari de l'assistència, material i puntualitat. - Full de registre diari del nivell de participació i esforç.	***
	Participar activament en l'higiene corporal individual i col.lectiva	SIEE CSC	- Full de registre diari del nivell de participació i respecte envers els altres i un mateix.	*

En situació de semipresencialitat o classes a distància alguns aprenentatges poden variar l'instrument d'avaluació i el criteri de qualificació.

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

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

UD	Aprenentatges	CCC	Instrument d'avaluació	Criteri qualificació
4	Realitzar gests tècnics bàsics dels jocs treballats	AA SIEE	- Full de registre diari del nivell de participació i esforç.	*
	Utilitzar les eines de l'entorn virtual del centre (gmail, classroom, editors de video, ...) per seguir l'assignatura.	CD	-Rúbrica competència digital	**
	Participar activament en la pràctica diària.	SIEE	- Full de registre diari de l'assistència, material i puntualitat. - Full de registre diari del nivell de participació i esforç.	***
	Participar activament en l'higiene corporal individual i col.lectiva	SIEE CSC	- Full de registre diari del nivell de participació i respecte envers els altres i un mateix.	*
5	Fabricar objectes de malabars i practicar habilitats motrius amb aquests.	AA SIEE	-Rúbrica pràctica malabars + elaboració de material	**
	Participar activament en la pràctica diària.	SIEE	- Full de registre diari de l'assistència, material i puntualitat. - Full de registre diari del nivell de participació i esforç.	***
	Participar activament en l'higiene corporal individual i col.lectiva	SIEE CSC	- Full de registre diari del nivell de participació i respecte envers els altres i un mateix.	*
6	Experimentar l'acrosport com eina d'expressió corporal.	AA SIEE	-Escala qualitativa: Execució de formes, objectes i figures.	**
	Valorar els riscos d'una mala higiene postural en l'acrosport.	AA CSC	-Tasca escrita: Confecció decàleg seguretat	*
	Participar activament en la pràctica diària.	SIEE	- Full de registre diari de l'assistència, material i puntualitat. - Full de registre diari del nivell de participació i esforç.	***
	Participar activament en l'higiene corporal individual i col.lectiva	SIEE CSC	- Full de registre diari del nivell de participació i respecte envers els altres i un mateix.	*

En situació de semipresencialitat o classes a distància alguns aprenentatges poden variar l'instrument d'avaluació i el criteri de qualificació.

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

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

UD	Aprenentatges	CCC	Instrument d'avaluació	Criteri qualificació
7	Conèixer i analitzar les possibilitats que ofereix l'entorn.	AA	- Tasca escrita: Qüestionari senderisme (Rutes, activitats, material, perfil topogràfic, normes de seguretat, riscos,...)	*
	Experimentar una sortida de senderisme.	SIEE	- Full de registre diari del nivell de participació i esforç.	**
	Valorar l'importància de respectar i cuidar l'entorn.	AA CSC CL	Tasca: Exposició oral "Respectem i estimem l'entorn". Visualització documents gràfics. (Rúbrica presentacions orals).	***
	Participar activament en la pràctica diària.	SIEE	- Full de registre diari de l'assistència, material i puntualitat. - Full de registre diari del nivell de participació i esforç.	**
8	Identificar els elements d'una alimentació equilibrada.	AA	- Tasca escrita: Qüestionari salut + Full autoavaluació i coavaluació (Familiar/amic).	**
	PPAA:protocol PAS i valoració primària i secundària	AA CSC	- Tasca: Simulació actuacions primers ajuts (protocols i valoracions). - Rúbrica Primers Ajuts	**
	Utilitzar les eines de l'entorn virtual del centre (gmail, classroom, editors de video, ...) per seguir l'assignatura.	CD	- Rúbrica competència digital.	**

En situació de semipresencialitat o classes a distància alguns aprenentatges poden variar l'instrument d'avaluació i el criteri de qualificació.

En situació d'haver de fer classes a distància s'utilitzarà el google meet 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 a la valoració de l'actitud.
- La **qualificació final de juny** s'obindrà 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.
- La nota de projectes serà un 40% de la nota d'aquell trimestre. D'aquesta manera equival a un 13,33% de la nota final.

1.4 Criteris de recuperació:

Procediments de recuperació
<p>Recuperació d'aprenentatges en cada trimestre: les darreres sessions de cada trimestre s'empraran per fer recuperacions dels aprenentatges que no s'hagin assolit durant el trimestre. El professor informará a l'alumnat com ha de recuperar aquest l'aprenentatge.</p>
<p>Exercicis de recuperació en el mes de setembre: 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 recuperació extraordinària de setembre la nota dependrà de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● L'evolució de l'alumne durant el curs = 20% ● La tasca encomanada durant l'estiu = 50% ● Prova escrita i/o pràctica = 30% <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'obtéindrà 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.

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

5.- Activitats complementàries i extraescolars.

Activitats complementàries i extraescolars + preu aproximat	
2^a / 3^a avaluació	Preu
Sortida senderisme. Nota: Sempre i quan la situació del COVID 19 ens permeti realitzar-la.	Autocar :8,5 euros.