

DOSSIER ALUMNAT 1r BATXILLERAT

EDUCACIÓ FÍSICA



CURS 2023-24

Docent: Enric Magraner Rullan

FUNCIONAMENT GENERAL DE L'ASSIGNATURA

Material i normes de l'assignatura: Es treballen a la primera sessió i les podeu trobar al Classroom.

Activitats complementàries obligatòries:

Organització de la Diada d'atletisme.

Activitat de *Busseig en piscina* del programa Suma't.

Possible participació a la Cursa solidària del centre.

SABERS BÀSICS

Vida activa i saludable

Salut física: programa personal d'activitat física (atenent freqüència, volum, intensitat i tipus d'activitat). Autoavaluació de les capacitats físiques i coordinatives (com a requisit previ a la planificació): tècniques, estratègies i eines de mesura. Identificació d'objectius (motrius, saludables, d'activitat o similars) a aconseguir amb un programa d'activitat física personal. Avaluació de l'assoliment dels objectius del programa i reorientació d'activitats a partir dels resultats. Professions vinculades a l'activitat física i la salut. Dietes equilibrades segons les característiques físiques i personals. Eines digitals per a la gestió de l'activitat física. Tècniques bàsiques de descàrrega postural i relaxació. Musculatura del core (zona mitjana o lumbar i pèlvica) per a entrenament de la força. Identificació de problemes posturals bàsics i planificació preventiva de la salut postural en activitats específiques.

Salut social: pràctiques d'activitat física que tenen efectes negatius per a la salut individual o col·lectiva. Pràctiques d'activitat física amb efectes positius sobre la salut personal i col·lectiva: la pràctica de la bicicleta com a mitjà de transport urbà habitual. Hàbits socials i els seus efectes en la condició física i la salut. Avantatges i inconvenients de l'esport professional. Històries de vida d'esportistes professionals.

Salut mental: tècniques de respiració, visualització i relaxació per alliberar estrès i enfocar situacions que requereixen gran càrrega cognitiva. Trastorns vinculats amb la imatge corporal: vigorèxia, anorèxia, bulímia i altres. Tipologies corporals predominants en la societat i anàlisi crítica de la seva presència en publicitat i mitjans de comunicació.

Organització i gestió de l'activitat física

Gestió de les mesures relacionades amb la planificació de l'activitat física i esportiva (tipus d'esport, objectius de la preparació, activitats i materials).

Selecció responsable i sostenible del material esportiu. Anàlisi crítica d'estratègies publicitàries.

Autogestió de projectes personals de caràcter motor a tots els nivells (social, motivacional, organitzatiu o similar).

Prevenició d'accidents en les pràctiques motrius. Exercicis compensatoris de la musculatura segons l'activitat física. Gestió del risc propi i del dels altres: planificació de factors de risc en activitats físiques. Mesures col·lectives de seguretat.

Actuacions crítiques davant accidents. Conducta PAS: protegir, avisar, socórrer. Desplaçaments i transport d'accidentats. Reanimació mitjançant desfibril·lador automàtic (DEA) o semiautomàtic (DESA). Protocol RCP (reanimació cardiopulmonar). Tècniques específiques i indicis d'accidents cardiovasculars (maniobra d'Heimlich, senyals d'ictus i similars). Contingut bàsic de kit d'assistència (farmaciola).

Protocols davant alertes escolars.

Resolució de problemes en situacions motrius

Preses de decisions: resolució de situacions motrius variades ajustant eficientment els components de la motricitat en activitats individuals. Anàlisi col·lectiva de resultats i reajustament d'actuacions per aconseguir l'èxit en activitats cooperatives. Accions que provoquen situacions d'avantatge respecte a l'adversari en les activitats d'oposició. Oportunitat, pertinència i risc de les accions en les activitats físicoesportives de contacte a partir de l'anàlisi dels punts forts i febles del rival. Acompliment de rols variats en procediments o sistemes tàctics posats en pràctica per aconseguir els objectius de l'equip.

Capacitats perceptiu-motrius en context de pràctica: integració de l'esquema corporal; presa de decisions prèvies a la realització d'una activitat motriu sobre els mecanismes coordinatius, espacials i temporals, així com reajust de la pròpia intervenció per resoldre-la adequadament respecte a si mateix, als participants i a l'espai en el qual es desembolica la pràctica.

Planificació per al desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques: força i resistència. Sistemes d'entrenament.

Perfeccionament de les habilitats específiques dels esports o activitats físiques que responguin als seus interessos.

Creativitat motriu: creació de reptes i situacions-problema amb la resolució més eficient d'acord amb els recursos disponibles.

Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius

Gestió de l'èxit i la fama en contextos fisicoesportius: exemples, dificultats i estratègies. Històries de vida significatives.

Habilitats socials: estratègies d'integració d'altres persones en les activitats de grup.

Normes extraesportives per garantir la igualtat en l'esport: fair-play financer, coeducació en esport base i similars.

Acompliment de rols i funcions relacionats amb l'esport: arbitratge, entrenador, participant, espectador i altres.

Identificació i rebuig de conductes contràries a la convivència en situacions motrius (comportaments violents, discriminació per raó de gènere, competència motriu, actituds xenòfobes, racistes, sexistes i LGTBI-fòbies).

Manifestacions de la cultura motriu

Els jocs i esports tradicionals i autòctons i el seu vincle cultural: origen, evolució, preservació i factors condicionants.

Tècniques específiques d'expressió corporal.

Pràctica d'activitats rítmiques i musicals amb intencionalitat estètica o artisticoexpressiva.

Exemples de bones pràctiques professionals en l'esport.

Esport i perspectiva de gènere: estereotips de gènere en contextos fisicoesportius. Presència en mitjans de comunicació.

Esport, política i economia: anàlisi crítica de la seva influència en la societat. Mercat, consumisme i esport. Àmbit professional-laboral: professions que envolten a l'esport.

Interacció eficient i sostenible amb l'entorn.

Foment de la mobilitat activa, sostenible i segura en activitats quotidianes. L'aprenentatge de la pràctica ciclista urbana segura.

Anàlisi de les possibilitats de l'entorn natural i urbà per a la pràctica d'activitat física: equipaments, usos i necessitats.

Actuacions per a la millora de l'entorn urbà des del punt de vista de la motricitat (ús esportiu, accessibilitat, mobilitat, seguretat o similars).

Previsió de riscos associats a les activitats i els derivats de la pròpia actuació i de la del grup. Factors i elements de risc durant la realització d'activitats que requereixen atenció o esforç (cansament, durada de la prova o similars). Materials i equipaments: ús segons les especificacions tècniques d'aquests.

Ús sostenible i manteniment de recursos urbans i naturals per a la pràctica d'activitat física. Promoció i usos creatius de l'entorn des de la motricitat. El treball físic com a contribució a la sostenibilitat: activitats agroecològiques, ús d'eines, tasques de reparació, creació i manteniment d'espais...

Cura i millora de l'entorn pròxim, com a servei a la comunitat, durant la pràctica d'activitat física en el medi natural i urbà.



COMPETÈNCIA ESPECÍFICA I CRITERIS D'AVALUACIÓ	%
1. Interioritzar el desenvolupament d'un estil de vida actiu i saludable, planificant de manera responsable i conscient la seva activitat física a partir de l'autoavaluació personal sobre la base de paràmetres científics i avaluables, per satisfer les seves demandes d'oci actiu i de benestar personal, així com conèixer possibles sortides professionals associades a l'activitat física.	
1.1 Planificar, elaborar i posar en pràctica de manera autònoma un programa personal d'activitat física dirigit a la millora o al manteniment de la salut, aplicant els diferents sistemes de desenvolupament de les capacitats físiques implicades, segons les necessitats i interessos individuals i respectant la pròpia realitat i identitat corporal, avaluant els resultats obtinguts.	5%
1.2 Incorporar de manera autònoma, i segons les seves preferències personals, els processos d'activació corporal, autoregulació i dosatge de l'esforç, alimentació saludable, educació postural i relaxació i higiene durant la pràctica d'activitats motrius, reflexionant sobre la seva relació amb possibles estudis posteriors o futurs acompliments professionals.	8%
1.3 Conèixer i aplicar de manera responsable i autònoma mesures específiques per a la prevenció de lesions abans, durant i després de l'activitat física, així com per a l'aplicació de primers auxilis davant situacions d'emergència o accident, identificant les possibles transferències que aquests coneixements tenen a l'àmbit professional i ocupacional.	8%
1.4 Actuar de manera crítica, compromesa i responsable davant els estereotips socials associats a l'àmbit del corporal i els comportaments que posin en risc la salut, aplicant amb autonomia i independència criteris científics de validesa, fiabilitat i objectivitat a la informació rebuda.	8%
1.5 Emprar de manera autònoma aplicacions i dispositius digitals relacionats amb la gestió de l'activitat física, respectant la privacitat i les mesures bàsiques de seguretat vinculades a la difusió pública de dades personals.	3%
2. Adaptar autònomament les capacitats físiques, perceptivo-motrius i coordinatives així com les habilitats i destreses motrius específiques d'algunes modalitats practicades a diferents situacions amb diferents nivells de dificultat, aplicant eficientment processos de percepció, decisió i execució adequats a la lògica interna de les mateixes per resoldre situacions motrius vinculades amb diferents activitats físiques funcionals, esportives, expressives i recreatives, i consolidar actituds de superació, creixement i resiliència en enfrontar-se a desafiaments físics.	
2.1 Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, gestionant autònomament qualsevol imprevist o situació que pugui anar sorgint al llarg del procés de manera eficient, creativa i ajustada als objectius que es pretenguin aconseguir.	8%
2.2 Solucionar de manera autònoma situacions d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició en contextos esportius o recreatius amb fluïdesa, precisió i control, aplicant de manera automàtica processos de percepció, decisió i execució en contextos reals o simulats d'actuació i adaptant les estratègies a les condicions canviants que es produeixen en la pràctica.	8%
2.3 Identificar, analitzar i comprendre els factors clau que condicionen la intervenció dels components qualitatius i quantitatius de la motricitat en la realització de gestos tècnics o situacions motrius variades, identificant errors comuns i proposant solucions a aquests.	5%
3. Difondre i promoure noves pràctiques motrius, compartint espais d'activitat fisicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat, prioritzant el respecte cap als participants i a les regles sobre els resultats, adoptant una actitud crítica i proactiva davant comportaments antiesportius o contraris a la convivència i desenvolupant processos d'autoregulació emocional que canalitzin el fracàs i l'èxit en aquestes situacions, per contribuir autònomament a l'enteniment social i al compromís ètic en els diferents espais en els quals es participa, fomentant la detecció precoç i el coneixement de les estratègies per tractar qualsevol forma de discriminació o violència.	
3.1 Organitzar i practicar diverses activitats motrius, valorant el seu potencial com a possible sortida professional i analitzant els seus beneficis des de la perspectiva de la salut, el gaudi, l'autosuperació i les possibilitats d'interacció social, adoptant actituds d'interès, esforç, lideratge i empatia en assumir i exercir diferents rols relacionats amb elles.	8%
3.2 Cooperar o col·laborar mostrant iniciativa durant el desenvolupament de projectes i produccions motrius, solucionant de manera coordinada qualsevol imprevist o situació que pugui anar sorgint al llarg del procés.	8%
3.3 Establir mecanismes de relació i entesa amb la resta de participants durant el desenvolupament de diverses pràctiques motrius amb autonomia, fent ús efectiu d'habilitats socials de diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat, ja sigui de gènere, afectiu-sexual, d'origen nacional, cultural, socioeconòmica o de competència motriu, i posicionant-se de manera activa, reflexiva i crítica enfront dels estereotips, les actuacions discriminatòries i la violència, així com conèixer les estratègies per a la prevenció, la detecció primerenca i el seu tractament.	5%

4. Analitzar críticament i investigar sobre les pràctiques i manifestacions culturals vinculades amb la motricitat segons el seu origen i la seva evolució des de la perspectiva de gènere i des dels interessos econòmics, polítics i socials que hagin condicionat el seu desenvolupament, practicant-les i fomentant la seva conservació per ser capaç de defensar des d'una postura ètica i contextualitzada els valors que transmeten.	
4.1 Comprendre i contextualitzar la influència cultural i social de les manifestacions motrius més rellevants en el panorama actual, analitzant els seus orígens i la seva evolució fins a l'actualitat i rebutjant aquells components que no s'ajustin als valors d'una societat oberta, inclusiva, diversa i igualitària.	8%
4.2 Crear i representar composicions corporals individuals o col·lectives, amb i sense base musical, aplicant amb precisió, idoneïtat i coordinació escènica les tècniques expressives més apropiades a cada composició per representar-les davant els seus companys o altres membres de la comunitat.	5%
5. Implementar un estil de vida sostenible i compromès amb la conservació i millora de l'entorn, organitzant i desenvolupant accions de servei a la comunitat vinculades a l'activitat física i a l'esport, i assumint responsabilitats en la seguretat de les pràctiques, per contribuir activament al manteniment i cura del medi natural i urbà i donar a conèixer el seu potencial entre els membres de la comunitat.	
5.1 Promoure i participar en activitats físicoesportives en entorns naturals terrestres o aquàtics, interactuant amb l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que aquestes puguin produir, reduint al màxim la seva petjada ecològica i desenvolupant actuacions dirigides a la conservació i millora de les condicions dels espais en els quals es desenvolupin.	8%
5.2 Practicar i organitzar activitats físicoesportives en el medi natural i urbà, assumint responsabilitats i aplicant normes de seguretat individuals i col·lectives per preveure i controlar els riscos intrínsecs a la pròpia activitat derivats de la utilització dels equipaments, l'entorn o la pròpia actuació dels participants.	5%