

DOSSIER ALUMNAT 1r ESO

EDUCACIÓ FÍSICA



CURS 2023-24

DOCENTS i CURSOS			
1rA i 1rB	Jaume Artigues	1rC	Enric Magraner

FUNCIONAMENT GENERAL DE L'ASSIGNATURA
<p>Material i normes de l'assignatura: Es treballen a la primera sessió i les podeu trobar al Classroom.</p> <p>Activitats complementàries obligatòries: Cursa solidària, diada d'atletisme i senderisme. S'ha sol·licitat l'activitat d'hoquei herba al programa Suma't i estam pendants de confirmació.</p> <p>Activitat complementària voluntària: Esquiada</p> <p>Activitats per millorar els resultats: Educateca, Pati actiu i Activitats voluntàries a la natura</p>

SABERS BÀSICS A TREBALLAR entre 1r i 2n d'ESO
<p>«Vida activa i saludable» tracta els tres components de la salut -física, mental i social-, a través del desenvolupament de relacions positives en contextos funcionals de la pràctica física i esportiva, tot rebutjant comportaments antisocials, discriminatoris o contraris a la salut que poden produir-se en aquests àmbits.</p>
<p>«Organització i gestió de l'activitat física» inclou quatre components diferenciats: l'elecció de la pràctica física, la preparació de la pràctica motriu, la planificació i autoregulació de projectes motors i la gestió de la seguretat abans, durant i després de l'activitat física i esportiva</p>
<p>«Resolució de problemes en situacions motrius» és un bloc amb un caràcter transdisciplinari que aborda tres aspectes clau: la presa de decisions, l'ús eficient dels components qualitius i quantitius de la motricitat, i els processos de creativitat motriu. Aquests sabers hauran de desenvolupar-se en contextos molt variats de pràctica que, en qualsevol cas, respondran a la lògica interna de l'acció motriu des d'on s'han dissenyat els sabers: accions individuals, cooperatives, d'oposició i de col·laboració-oposició.</p>
<p>«Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius» se centra, d'una banda, en què els alumnes desenvolupin els processos dirigits a regular la seva resposta emocional davant situacions derivades de la pràctica d'activitat física i esportiva, i per altra banda, incideix sobre el desenvolupament de les habilitats socials i el foment de les relacions inclusives i constructives entre els qui participen en aquesta mena de contextos motrius.</p>
<p>«Manifestacions de la cultura motriu» engloba tres components: el coneixement de la cultura motriu tradicional, la cultura artística i expressiva contemporània i l'esport com a manifestació cultural.</p>
<p>«Interacció eficient i sostenible amb l'entorn» incideix sobre la interacció amb el medi natural i urbà des d'un triple vessant: el seu ús des de la motricitat, la seva conservació des d'una visió sostenible i el seu caràcter compartit des d'una perspectiva comunitària de l'entorn.</p>

COMPETÈNCIA ESPECÍFICA I CRITERIS D'AVALUACIÓ		%
1. Adoptar un estil de vida actiu i saludable, seleccionant i incorporant intencionadament activitats físiques i esportives en les rutines diàries, a partir d'una anàlisi crítica dels models corporals i del rebuig de les pràctiques que manquin de base científica, per tal de fer un ús saludable i autònom del seu temps lliure i així millorar la seva qualitat de vida		
1.1. Establir i organitzar seqüències senzilles d'activitat física orientada al concepte integral de salut i a l'estil de vida actiu, a partir d'una valoració del nivell inicial i respectant la pròpia realitat i identitat corporal.		12%
1.2. Començar a incorporar amb progressiva autonomia processos d'activació corporal, dosificació de l'esforç, alimentació saludable, educació postural, relaxació i higiene durant la pràctica d'activitats motrius, interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable.		12%
1.3. Adoptar de manera responsable i amb progressiva autonomia mesures generals per a la prevenció de lesions abans, durant i després de la pràctica d'activitat física, aprenent a reconèixer situacions de risc per tal d'actuar preventivament.		6%
1.6. Explorar diferents recursos i aplicacions digitals reconeixent el seu potencial, així com els riscos per al seu ús en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.		6%
2. Adaptar, amb progressiva autonomia en la seva execució, les capacitats físiques, perceptiu-motrius i coordinatives, així com les habilitats i destreses motrius, aplicant processos de percepció, decisió i execució adequats a la lògica interna i als objectius de diferents situacions amb dificultat variable, per resoldre situacions de caràcter motor vinculades amb diferents activitats físiques funcionals, esportives, expressives i recreatives, i per 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, establint mecanismes per reconduir els processos de treball, incloent estratègies d'autoavaluació i coavaluació tant del procés com del resultat.		11%
2.2. Interpretar i actuar correctament en contextos motrius variats, aplicant principis bàsics de presa de decisió en situacions lúdiques, jocs modificats i activitats esportives a partir de l'anticipació, adequant-se a les demandes motrius, a l'actuació del company i de l'oponent (si n'hi hagués) i a la lògica interna en contextos reals o simulats d'actuació, reflexionant sobre les solucions i els resultats obtinguts.		11%
2.3. Evidenciar control i domini corporal en emprar els components qualitius i quantitius de la motricitat de manera eficient i creativa, fent front a les demandes de resolució de problemes en situacions motrius transferibles al seu espai vivencial amb progressiva autonomia.		6%
3. Compartir espais de pràctica fisicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat, prioritzant el respecte entre participants i a les regles sobre els resultats, adoptant una actitud crítica 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 amb progressiva autonomia a l'enteniment social i al compromís ètic en els diferents espais en els quals es participa		
3.1. Practicar una gran varietat d'activitats motrius, valorant les implicacions ètiques de les actituds antiesportives, evitant la competitivitat desmesurada i actuant amb esportivitat en assumir els rols de públic, participant o altres.		6%
3.2. Cooperar o col·laborar en la pràctica de diferents produccions motrius per tal d'aconseguir l'assoliment individual i grupal, participant en la presa de decisions i assumint diferents rols assignats i responsabilitats.		6%
4. Practicar, analitzar i valorar diferents manifestacions de la cultura motriu aprofitant les possibilitats i recursos expressius que ofereixen el cos i el moviment i aprofundint en les conseqüències de l'esport com a fenomen social, analitzant críticament les seves manifestacions des de la perspectiva de gènere i des dels interessos econòmics i polítics que ho envolten, per tal d'aconseguir una visió més realista, contextualitzada i justa de la motricitat en el marc de les societats actuals		
4.2. Analitzar objectivament les diferents activitats i modalitats esportives segons les seves característiques i requeriments, evitant els possibles estereotips de gènere o capacitat, o els comportaments sexistes vinculats a aquestes manifestacions.		6%
4.3. Participar activament en la creació i representació de composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical, utilitzant intencionadament i amb progressiva autonomia el cos com a eina d'expressió i comunicació a través de diverses tècniques expressives		6%
5. Adoptar un estil de vida sostenible i ecològicament i socialment responsable aplicant mesures de seguretat individuals i col·lectives en la pràctica fisicoesportiva segons l'entorn i desenvolupant col·laborativament i cooperativa accions de servei a la comunitat vinculades a l'activitat física i a l'esport, per contribuir activament a la conservació del medi natural i urbà		
5.1. Participar en activitats fisicoesportives en entorns naturals, terrestres o aquàtics, gaudint de l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que aquestes puguin produir i sent conscients de la seva petjada ecològica.		6%
5.2. Practicar activitats fisicoesportives en el medi natural i urbà, aplicant normes de seguretat individuals i col·lectives.		6%

SITUACIONS D'APRENTATGE	
SA1: Pros i contres	
COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	CRITERIS D'AVUACIÓ
1. Adoptar un estil de vida actiu i saludable, seleccionant i incorporant intencionadament activitats físiques i esportives en les rutines diàries.	1.2. Començar a incorporar amb progressiva autonomia processos d'higiene durant la pràctica d'activitats motrius, interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable.
PROCEDIMENT I DINÀMIQUES D'AVUACIÓ FINAL, QUALIFICACIÓ I TRANSFERÈNCIA DEL CONEIXEMENT	
Aquesta SA es valorarà durant tot el curs ja que tindrà en compte que l'alumnat dugui el material i compleixi les normes d'higiene i de seguretat de l'assignatura.	

SA2: Què et passa quan comences a fer activitat física?	
COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	CRITERIS D'AVUACIÓ
1. Adoptar un estil de vida actiu per tal de fer un ús saludable i autònom del seu temps lliure i així millorar la seva qualitat de vida.	<p>1.1. Establir i organitzar seqüències senzilles d'activitat física orientada al concepte integral de salut i a l'estil de vida actiu, a partir d'una valoració del nivell inicial i respectant la pròpia realitat i identitat corporal.</p> <p>1.2 Començar a incorporar amb progressiva autonomia processos d'activació corporal, dosificació de l'esforç, educació postural i relaxació durant la pràctica d'activitats motrius, interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable.</p> <p>1.6. Explorar diferents recursos i aplicacions digitals reconeixent el seu potencial, així com els riscos per al seu ús en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.</p>
PROCEDIMENT I DINÀMIQUES D'AVUACIÓ FINAL, QUALIFICACIÓ I TRANSFERÈNCIA DEL CONEIXEMENT	
Aquesta SA es valorarà durant tot el curs ja que tindrà en compte que l'alumnat compleixi les pautes d'un bon escalfament i tornada a la calma tenint cura de l'educació postural saludable a l'hora de fer els exercicis o activitats.	

SA3: L'activitat física millora la nostra salut?	
COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	CRITERIS D'AVUACIÓ
1. Adoptar un estil de vida actiu i saludable, seleccionant i incorporant intencionadament activitats físiques i esportives en les rutines diàries, a partir d'una anàlisi crítica dels models corporals i del rebuig de les pràctiques que manquen de base científica, per tal de fer un ús saludable i autònom del seu temps lliure i així millorar la seva qualitat de vida.	Establir i organitzar seqüències senzilles d'activitat física orientada al concepte integral de salut i a l'estil de vida actiu, a partir d'una valoració del nivell inicial i respectant la pròpia realitat i identitat corporal.
PROCEDIMENT I DINÀMIQUES D'AVUACIÓ FINAL, QUALIFICACIÓ I TRANSFERÈNCIA DEL CONEIXEMENT	
Aquesta situació d'aprenentatge planteja respondre a la pregunta inicial en base al coneixement de les capacitats condicionals bàsiques orientades a la salut i a la valoració del nivell inicial personal de cada una d'aquestes capacitats. L'objectiu final és la millora de la condició física individual (quadern d'entrenament) i la participació en la Cursa solidària.	

SA4: Com podem aprendre un esport individual?

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	CRITERIS D'AVUACIÓ
2. Adaptar, amb progressiva autonomia en la seva execució, les capacitats físiques, perceptiu-motrius i coordinatives, així com les habilitats i destreses motrius, aplicant processos de percepció, decisió i execució adequats a la lògica interna i als objectius de diferents situacions amb dificultat variable, per resoldre situacions de caràcter motor vinculades amb diferents activitats esportives per consolidar actituds de superació, creixement i resiliència en enfrontar-se a desafiaments físics	Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, establint mecanismes per reconduir els processos de treball, incloent estratègies d'autoavaluació i coavaluació tant del procés com del resultat. Interpretar i actuar correctament en contextos motrius variats, aplicant principis bàsics de presa de decisió en situacions lúdiques, jocs modificats i activitats esportives a partir de l'anticipació, adequant-se a les demandes motrius, a l'actuació del company i de l'oponent (si n'hi hagués) i a la lògica interna en contextos reals o simulats d'actuació, reflexionant sobre les solucions i els resultats obtinguts.
PROCEDIMENT I DINÀMIQUES D'AVUACIÓ FINAL, QUALIFICACIÓ I TRANSFERÈNCIA DEL CONEIXEMENT	
Partint d'un esport poc conegut per l'alumnat, l'objectiu és ser capaç de conèixer què necessitem saber per aprendre un esport basant l'aprenentatge en la pràctica conscient, l'autoavaluació i la presa de decisions per millorar, entenent que qualsevol aprenentatge implica dificultats que s'han de superar. Per facilitar aquest procés s'utilitza un quadern (separat per sessions) que guia la reflexió i la presa de decisions, formularis d'autoavaluació i l'aprofitament de videotutorials i l'anàlisi de vídeos propis per facilitar la detecció d'objectius de millora.	

SA5: És tothom capaç de ballar?

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	CRITERIS D'AVUACIÓ
4. Practicar, analitzar i valorar diferents manifestacions de la cultura motriu aprofitant les possibilitats i recursos expressius que ofereixen el cos i el moviment.	Participar activament en la creació i representació de composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical, utilitzant intencionadament i amb progressiva autonomia el cos com a eina d'expressió i comunicació.
PROCEDIMENT I DINÀMIQUES D'AVUACIÓ FINAL, QUALIFICACIÓ I TRANSFERÈNCIA DEL CONEIXEMENT	
Partint del joc l'alumnat experimentarà activitats expressives de màscara individuals i grupals amb l'objectiu final de realitzar una representació grupal el dia de Carnestoltes.	

SA6: Saps jugar en equip?

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	CRITERIS D'AVUACIÓ
3. Compartir espais de pràctica físicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat, prioritant el respecte entre participants i a les regles sobre els resultats, adoptant una actitud crítica 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 amb progressiva autonomia a l'enteniment social i al compromís ètic en els diferents espais en els quals es participa	3.1. Practicar una gran varietat d'activitats motrius, valorant les implicacions ètiques de les actituds antiesportives, evitant la competitivitat desmesurada i actuant amb esportivitat en assumir els rols de públic, participant o altres. 3.2. Cooperar o col·laborar en la pràctica de diferents produccions motrius per tal d'aconseguir l'assoliment individual i grupal, participant en la presa de decisions i assumint diferents rols assignats i responsabilitats.
PROCEDIMENT I DINÀMIQUES D'AVUACIÓ FINAL, QUALIFICACIÓ I TRANSFERÈNCIA DEL CONEIXEMENT	
Partint de la realització de jocs i esports molt variats, l'alumnat ha de ser capaç de conèixer què necessitem saber i quines estratègies d'actitud, comportament i col·laboració són necessàries per intentar millorar com a grup. Entenent aquesta SA com una continuïtat de la SA3 basant l'aprenentatge en la pràctica conscient, l'autoavaluació i la presa de decisions per millorar, entenent que qualsevol aprenentatge implica dificultats que s'han de superar. Per facilitar aquest procés s'utilitza un quadern (separat per sessions) que guia la reflexió i la presa de decisions, formularis d'autoavaluació i l'anàlisi de vídeos propis per facilitar la detecció d'objectius de millora.	

SA7: Que no et prenguin el pèl, ni la salut.	
COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	CRITERIS D'AVUACIÓ
1. Adoptar un estil de vida actiu i saludable, seleccionant i incorporant hàbits d'alimentació en les rutines diàries, a partir d'una anàlisi crítica dels models corporals i del rebuig de les pràctiques que manquin de base científica i així millorar la seva qualitat de vida.	Començar a incorporar hàbits d'alimentació saludable.
PROCEDIMENT I DINÀMIQUES D'AVUACIÓ FINAL, QUALIFICACIÓ I TRANSFERÈNCIA DEL CONEIXEMENT	
Partint de la influència que té la publicitat a les xarxes socials i a la televisió, es farà un treball de recerca en grup basat en alguns dels productes que habitualment consumeix el mateix alumnat i de com s'intenta vendre com a saludable quan sovint no és així.	

SA8: Saps disfrutar de les activitats a la natura?	
COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	CRITERIS D'AVUACIÓ
5. Adoptar un estil de vida sostenible i ecològicament i socialment responsable aplicant mesures de seguretat individuals i col·lectives en la pràctica fisicoesportiva segons l'entorn i desenvolupant col·laborativament i cooperativa accions de servei a la comunitat vinculades a l'activitat física i a l'esport, per contribuir activament a la conservació del medi natural i urbà.	5.1. Participar en activitats fisicoesportives en entorns naturals, terrestres o aquàtics, gaudint de l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que aquestes puguin produir i sent conscients de la seva petjada ecològica. 5.2. Practicar activitats fisicoesportives en el medi natural i urbà, aplicant normes de seguretat individuals i col·lectives.
PROCEDIMENT I DINÀMIQUES D'AVUACIÓ FINAL, QUALIFICACIÓ I TRANSFERÈNCIA DEL CONEIXEMENT	
Aquesta situació d'aprenentatge planteja experimentar diferents activitats a la natura començant amb 2 sortides curtes de senderisme que es poden realitzar als voltants de l'institut, després enllaçarem amb una introducció teòrico-pràctica a l'orientació i finalment farem 2 pràctiques de BTT (bicicleta tot terreny) on també es donaran coneixements bàsics de seguretat vial de circulació amb bicicleta i dels vehicles de mobilitat personal. Cal indicar que el departament també ofereix la possibilitat de realitzar activitats de senderisme voluntàries que ajuden a millorar la nota i també l'esquiada a 1r i 2n d'ESO (voluntària).	