

Guia de l'assignatura

Educació física 1r ESO

1. Presentació

L'assignatura d'educació física a 1r d'ESO té com a objectiu principal introduir a l'alumnat a la pràctica esportiva i coneixement de diferents esports i valors. L'assignatura té com a objectiu potenciar el desenvolupament integral de l'alumnat. Oferint eines per executar diferents esports i expressar-se per tal de gaudir de l'educació física en totes les seves formes i contextos.

A continuació es detallen les competències específiques de l'assignatura d'educació física:

- Adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social.
- Aplicar la tècnica, la tàctica i l'estratègia vinculades amb els jocs i els esports per a la resolució de situacions motrius.
- Utilitzar els recursos expressius com a mitjà de relació, comunicació i integració social per a l'autoconeixement.
- Planificar activitats físiques a l'entorn de manera sostenible i segura per a l'ocupació i gaudi del temps de lleure.
- Adquirir actituds, valors i habilitats socials en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència i la cohesió social.

2. Material

Roba esportiva (samarreta del institut, pantalons i bambes).

Material per a la dutxa (tovallola, xancletes, sabó i roba de recanvi)

Paper i bolígraf en els casos necessaris que no es pugui desenvolupar la pràctica esportiva.

Altres materials que al llarg del curs el professor pugui ser necessari algun material concret per portar a terme alguna activitat, el professorat avisarà a l'alumnat amb temps suficient.

0. Temporització

Educació física és una matèria amb un vessant pràctic que permet a l'alumnat viure i experimentar el que s'explica a l'aula. Les situacions d'aprenentatge (SA) amb les que es planteja la matèria estan distribuïdes de manera equilibrada entre els tres trimestres tal com es mostra a la següent taula. Paral·lelament, es desenvoluparà algun projecte per portar a la pràctica els continguts i sabers apresos.

TRIMESTRE 1	TRIMESTRE 2	TRIMESTRE 3
Proves de condició física Jocs I Bàdminton	Expressió corporal Rugbi I Expressió corporal	Ultimate frisbee Bàsquet Condició física I BTT

0. Pràctiques/tallers/activitats complementàries

Al llarg del curs treballarem l'educació física a través de diferents esports. Organitzarem també algun taller puntual que s'inclou dins l'assignatura i els continguts de l'educació física.

0. Aspectes generals d'avaluació

Avaluem per aprendre

L'avaluació en l'assignatura d'educació física es centra en el desenvolupament de competències bàsiques i específiques de l'àrea. L'objectiu és valorar tant els processos com els resultats de l'aprenentatge.

Observació Contínua i Formativa

L'avaluació és contínua, formativa i global. Es basa en l'observació del treball diari dels alumnes, la seva participació activa en les activitats i exercicis a l'aula, i el seu progrés en la comprensió i aplicació dels continguts treballats a l'aula. Es promou una avaluació que fomenti la millora continuada i la reflexió sobre el propi aprenentatge.

Si no és possible fer l'activitat d'avaluació el dia indicat, serà necessari presentar una justificació de la falta d'assistència i aquest es realitzarà quan el professor ho consideri oportú.

A part de valorar l'activitat d'avaluació es valoraran activitats i tasques que podran ser portades a terme durant la classe o a casa, individualment o en grup segons cada cas.

Paral·lelament, cal tenir en compte:

- Fer i presentar els treballs, deures i tasques encomanades pel professor i fer les entregues en les dates indicades. És important respectar el termini de presentació de les tasques. Per aquells alumnes que lliurin la documentació fora de termini, la nota màxima serà d'AS.
- No s'acceptaran tasques presentades més de la data d'entrega inicial.
- Presentació ordenada i polida.
- Portar el material necessari a classe.
- Participació activa a classe tot respectant el torn de paraula.
- Demostrar respecte vers el professorat i els companys.

Diversificació de Proves i Instruments d'Avaluació

Es fa servir una varietat d'instruments d'avaluació per captar els diferents aspectes de l'aprenentatge: pràctica del dia a dia, hàbit higiènic, hàbit alimentari, activitats extres i alguna prova que es pugui fer o treball escrit que s'hagin d'entregar. També s'avalua l'ús de tecnologies aplicades a l'activitat física, com la pràctica esportiva que es desenvolupa en el temps de lleure a través de l'aplicació strava.

Inclusivitat i Adaptació a la Diversitat

L'avaluació és inclusiva i adaptada a la diversitat de l'alumnat. Es consideren les necessitats educatives especials i es realitzen adaptacions metodològiques i instrumentals per garantir que tots els alumnes puguin assolir els objectius de l'assignatura.

6. Qualificació final

La qualificació final es basa en la ponderació dels diferents aspectes treballats durant el curs: la participació i implicació a classe, els resultats de les proves, els treballs pràctics i els projectes realitzats. Es tracta d'una valoració global que reflecteix el conjunt de competències adquirides per l'alumne al llarg del curs.

Aquest model d'avaluació, seguint les directrius del currículum, pretén ser equitatiu, significatiu i orientat a l'aprenentatge, assegurant que tots els alumnes puguin desenvolupar el seu potencial en l'àmbit de l'educació física.

A l'hora de decidir la nota final de cada avaluació es tindrà en compte el nivell d'assoliment de les competències específiques de la matèria així com les competències transversals, especialment:

- La competència digital
- La personal, social i aprendre a aprendre.

0. Qualificació

COMPETÈNCIES	Es concreta en	%
Competències específiques de l'educació física treballades al llarg de les sessions.	Activitats d'avaluació competencial (proves escrites o orals i/o projectes). Activitats diàries a classe o al taller. Deures	80

Competències transversals treballades al llarg de les sessions	Realització de les tasques Atenció i respecte a classe Participació-Iniciativa Ordre i esforç	20

- És imprescindible entregar totes les activitats de les situacions d'aprenentatge proposades. Les entregues les farem pel Classrrom, i aquelles entregues fora de temps que no estiguin justificades tindran un valor màxim de 5 sobre 10.
- Per tal de recuperar alguna situació d'aprenentatge, caldrà tornar a presentar l'activitat.
- Per aprovar el curs, els alumnes hauran de tenir aprovat com a mínim dos dels tres trimestres i haver dut a terme totes les proves i activitats obligatòries, els projectes i les seves memòries corresponents de tots els trimestres (tot i que poden estar suspeses). En aquest cas, la nota de final de curs serà la mitjana aritmètica de les avaluacions de cada trimestre i haurà d'arribar a AS.
- Si un alumne no supera una avaluació trimestral, al llarg del curs s'establiran mecanismes perquè la pugui recuperar. En qualsevol cas, haurà de lliurar els informes i treballs no presentats i, si cal, dur a terme alguna activitat d'avaluació extra.
- Si a final de curs l'alumne no ha superat la matèria, aquesta passarà suspesa al curs següent en què s'establiran mecanismes d'avaluació per poder-la aprovar.