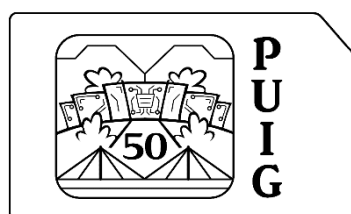


PROGRAMACIÓ D'EDUCACIÓ FÍSICA 1^r. BATXILLERAT INSTITUT PUIG CASTELLAR



ÍNDEX

0. GESTIÓ DEL DOCUMENT	2
1. SITUACIONS D'APRENTATGE DE LA MATÈRIA	3
2. DISTRIBUCIÓ DE LES SdA AL LLARG DEL CURS	13
3. CRITERIS D'AVUACIÓ I RECUPERACIÓ DE LA MATÈRIA	13



Codi doc.: PC2
Programació de
Departament (BAT).
(PD-BAT)

Data creació 0: 30/12/2022

1/53

0. GESTIÓ DEL DOCUMENT

	Realitzat per:	Revisat per:	Aprovat per:
Nom i cognom	<i>Imma Vilar</i>	<i>Maribel del Tío</i>	<i>Maribel del Tío</i>
Càrrec	<i>Professorat</i>	<i>Cap de Departament</i>	<i>Departament</i>
Data	<i>29/6/25</i>	<i>29/6/25</i>	<i>30/6/25</i>
Signatura			

Llistat de les modificacions			
Num Revisió	Data	Descripció de la modificació	Distribució
<i>0</i>		<i>Creació del document i aprovació de les programacions</i>	<i>Web</i>

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	2/53
---	--	-----------------------------------	-------------

1. SITUACIONS D'APRENTATGE DE LA MATÈRIA

1	El Voleibol: Cooperació i Tècnica en Joc
2	Coordinació amb cordes: domini corporal i ritme en moviment
3	Iniciació al pàdel: cooperació, tècnica i tàctica en joc real
4	Apunta, llança i pensa: la Petanca com a eina de concentració i estratègia
5	Supera els teus límits: iniciació a l'atletisme des del rendiment i la salut
6	Millora la teva condició física amb el fitness
7	Salvament i Socorrisme aquàtic
8	Zumba: Mou-te al ritme del benestar
9	Movent-nos pel Medi Natural: esquí nòrdic, orientació i hípica



Codi doc.: PC2
Programació de
Departament (BAT).
(PD-BAT)

Data creació 0: 30/12/2022

3/53

Títol	EL VOLEIBOL: COOPERACIÓ I TÈCNICA EN JOC
Curs (nivell educatiu)	1r Batxillerat
Matèria/Àmbit ¹	EDUCACIÓ FÍSICA

¹ Agrupació de matèries que s'imparteixen de manera integrada.

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	4/53
---	--	-----------------------------------	------

DESCRIPCIÓ

Per què aquesta situació d'aprenentatge? Està relacionada amb alguna altra? Quin és el context? Quin repte planteja?

Aquesta SdA té com a objectiu desenvolupar les habilitats tècniques i tàctiques bàsiques del voleibol mitjançant una proposta lúdica i cooperativa, afavorint la cohesió de grup i la presa de decisions en contextos reals de joc. El repte consisteix a preparar i disputar un mini-torneig en equips on l'alumnat aplicarà les habilitats apreses.

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

Amb la realització d'aquesta situació d'aprenentatge s'afavoreix l'assoliment de les competències específiques següents:

Competències específiques	Matèria
CE1: Aplicar habilitats i actituds pròpies de la pràctica d'activitat física cooperativa.	E.F.
CE2: Utilitzar estratègies i recursos tècnics i tàctics propis dels esports d'equip.	E.F.
CE3: Valorar la pròpia actuació i la dels companys per millorar la pràctica col·lectiva.	E.F.
CE5: Aplicar hàbits saludables en el desenvolupament de la pràctica esportiva.	E.F.

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	5/53
---	--	-----------------------------------	------

TRACTAMENT DELS TRES COMPONENTS TRANSVERSALS² DE LES COMPETÈNCIES CLAU DEL BATXILLERAT (Resolució de problemes a partir de l'aplicació integrada de coneixements, Gestió i comunicació de la informació, Pensament crític)

- **Gestió i comunicació de la informació:** anàlisi d'accions tècniques pròpies i alienes.
- **Pensament crític:** autoreflexió i avaluació del rendiment de l'equip.
- **Resolució de problemes:** presa de decisions tàctiques en situacions de joc.

OBJECTIUS D'APRENENTATGE I CRITERIS D'AVALUACIÓ

² Components transversals de les competències clau: la resolució de problemes a partir de l'aplicació integrada de coneixements, la gestió i comunicació de la informació i el pensament crític.

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	6/53
---	--	-----------------------------------	------

Objectius d'aprenentatge	Criteris d'avaluació ³
1.Conèixer i aplicar les tècniques bàsiques del voleibol per participar activament en un joc col·lectiu.	1.Executa les accions tècniques bàsiques (servei, recepció, toc, rematada) en situacions reals de joc.
2.Coordinar-se amb l'equip mitjançant una comunicació eficaç.	2.Coopera i es comunica de manera eficient durant el joc.
3.Respectar les normes del joc i prendre decisions tàctiques.	3.Aplica estratègies tàctiques bàsiques en el joc, respectant el reglament.
4. Analitzar i reflexionar sobre la pròpia actuació i la de l'equip.	4. Participa en l'autoavaluació i la coavaluació per identificar aspectes a millorar.

SABERS

Amb la realització d'aquesta situació d'aprenentatge es tractaran els sabers següents:

	Saber	Matèria
1	Tècniques bàsiques del voleibol: servei, recepció, toc, rematada, bloqueig.	E.F
2	Principis tàctics elementals: cobertura, posicions i rotació	E.F.
3	Normes bàsiques del joc i reglament oficial adaptat.	E.F

³ Els criteris d'avaluació es poden desplegar en indicadors. Un objectiu d'aprenentatge pot relacionar-se amb un, dos o més criteris d'avaluació.

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	7/53
---	--	-----------------------------------	------

4	Habilitats socials i cooperatives: respecte, lideratge, escolta activa.	E.F
---	---	-----

DESENVOLUPAMENT DE LA SITUACIÓ D'APRENTATGE

- **Metodologia:** aprenentatge cooperatiu, ludificació i pràctica guiada.
- **Agrupaments:** parelles, grups de 4, equips de 6.
- **Materials:** pilotes de voleibol, cons, xarxa, pissarra tàctica.
- **Espai:** pista poliesportiva.

ACTIVITATS D'APRENTATGE I D'AVALUACIÓ

Activitats inicials <i>Què en sabem?</i>	• Dinàmica de presentació i cohesió	

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	8/53
---	--	-----------------------------------	------

	• Test de coneixements previs del voleibol	
Activitats de desenvolupament <i>Aprenem nous sabers</i>	• Rodes d'estacions tècniques (servei, toc, recepció) • Jocs reduïts per treballar tàctica i posicions • Visionat i anàlisi de vídeos curts de partits	
Activitats d'estructuració <i>Què hem après?</i>	• Simulació de situacions de joc amb correcció guiada • Coavaluació entre parelles amb rúbrica.	
Activitats d'aplicació <i>Apliquem el que hem après</i>	- • Torneig intern amb equips mixtos. • Reflexió final escrita: què he après i com he contribuït al meu equip? • QUIZZ preguntes (CD)	

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	9/53
---	--	-----------------------------------	------

MESURES I SUPORTS UNIVERSALS⁴

- Adaptació de rols dins l'equip per afavorir la inclusió.
- Explicacions visuals i demostracions per a facilitar la comprensió.
- Foment de l'autoregulació i del feedback positiu.

MESURES I SUPORTS ADDITIONALS⁵ O INTENSIVS⁶

⁴ Les mesures i els suports universals són els que s'adrecen a tots els alumnes. Han de permetre flexibilitzar el context d'aprenentatge, proporcionar als i les alumnes estratègies per minimitzar les barreres de l'entorn i garantir la convivència i el compromís de tota la comunitat educativa.

⁵ Les mesures i els suports addicionals s'adrecen a alguns alumnes. Permeten ajustar la resposta educativa de forma flexible, preventiva i temporal, focalitzant la intervenció educativa en aquells aspectes del procés d'aprenentatge que poden comprometre l'avenç personal i escolar.

⁶ Les mesures i els suports intensius són específics per als i les alumnes amb necessitats educatives especials, estan adaptats a la seva singularitat i permeten ajustar la resposta educativa de forma extensa, amb una freqüència regular i, normalment, sense límit temporal.

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	10/53
---	--	-----------------------------------	-------

Quines mesures o suports addicionals o intensius es proposen per a cadascun dels alumnes següents:

Alumne/a	Mesura i suport addicional o intensiu
Alumne amb dificultats motrius lleus	Adaptació de la posició de joc i tasques específiques com l'organització d'equip.
Alumne amb dificultats de comprensió oral	Ús de pictogrames i repetició multimodal de les instruccions.

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	11/53
---	--	-----------------------------------	-------

Títol	COORDINACIÓ AMB CORDES: DOMINI CORPORAL I RITME EN MOVIMENT
Curs (nivell educatiu)	1 ^r . de Batxillerat
Matèria/Àmbit ⁷	Educació Física

⁷ Agrupació de matèries que s'imparteixen de manera integrada.

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	12/53
---	--	-----------------------------------	-------

DESCRIPCIÓ

Per què aquesta situació d'aprenentatge? Està relacionada amb alguna altra? Quin és el context? Quin repte planteja?

Aquesta situació d'aprenentatge té com a objectiu desenvolupar les habilitats motrius bàsiques (coordinació, ritme, equilibri) mitjançant exercicis i coreografies amb cordes individuals i col·lectives. S'emmarca dins del desenvolupament de la consciència corporal i la millora de les habilitats físiques bàsiques. Es vincula amb activitats rítmiques i expressives. El repte final és la creació i presentació d'una petita coreografia grupal.

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

Amb la realització d'aquesta situació d'aprenentatge s'afavoreix l'assoliment de les competències específiques següents:

Competències específiques	
CE1. Aplicar habilitats i actituds pròpies de la pràctica d'activitat física cooperativa.	
CE3. Valorar la pròpia actuació i la dels companys per millorar la pràctica col·lectiva.	
CE4. Planificar i adaptar activitats físiques bàsiques tenint en compte les característiques pròpies i del grup.	
CE5. Aplicar hàbits saludables en el desenvolupament de la pràctica esportiva.	

TRACTAMENT DELS TRES COMPONENTS TRANSVERSALS DE LES COMPETÈNCIES CLAU DEL BATXILLERAT (Resolució de problemes a partir de l'aplicació integrada de coneixements, Gestió i comunicació de la informació, Pensament crític)

- **Gestió i comunicació de la informació:** observació i anàlisi de moviments.
- **Pensament crític:** revisió i millora de l'execució tècnica i artística.
- **Resolució de problemes:** presa de decisions en la creació col·lectiva de coreografies.



Codi doc.: PC2
Programació de
Departament (BAT).
(PD-BAT)

Data creació 0: 30/12/2022

13/53

OBJECTIUS D'APRENTATGE I CRITERIS D'AVUACIÓ

Objectius d'aprenentatge	Criteris
1.Dominar moviments rítmics amb corda per millorar la coordinació i la consciència corporal.	1.Executa seqüències coordinades amb fluïdesa i control del ritme.
2.Participar activament en activitats cooperatives amb cordes.	2. Coopera en la creació i execució de coreografies simples
3.Valorar la pròpia actuació i donar feedback constructiu.	3.Participa en processos d'autoavaluació i coavaluació amb actitud oberta i crítica.
4. Respectar i adaptar les activitats als diferents nivells del grup.	4. Mostra actitud inclusiva i adapta la pràctica a les característiques del grup.

SABERS

Amb la realització d'aquesta situació d'aprenentatge es tractaran els sabers següents:

	Saber	
1	Coordinació òcul-motriu amb corda: salts bàsics, canvis de ritme, patrons coordinat	
2	Elements bàsics de l'expressió corporal: fluïdesa, control postural, relació amb l'espai.	
3	Creació i planificació de seqüències motrius en grup.	
4	Valors de respecte, col·laboració i responsabilitat.	

DESENVOLUPAMENT DE LA SITUACIÓ D'APRENTATGE

Quines són les principals estratègies metodològiques que es preveuen utilitzar?, quins

8 .

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	14/53
---	--	-----------------------------------	-------

tipus d'agrupament realitzarem?, quins són els principals materials que necessitarem?, etc.

- **Metodologia:** pràctica guiada, modelatge, treball cooperatiu, ludificació.
- **Agrupaments:** individuals, parelles, grups de 4 o més.
- **Materials:** cordes de salt, altaveu, música, espills (si n'hi ha), cronòmetres.
- **Espai:** gimnàs o pista coberta.

ACTIVITATS D'APRENTATGE I D'AVALUACIÓ

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	15/53
---	--	-----------------------------------	-------

Activitat	Descripció de l'activitat d'aprenentatge i d'avaluació
Activitats inicials <i>Què en sabem?</i>	• Dinàmica inicial de presentació amb cordes. • Activitat diagnòstica: salts lliures i patrons coneguts.
Activitats de desenvolupament <i>Aprenem nous saber</i>	• Tallers de tècnica: salt bàsic, creuat, dobles salts, combinats amb desplaçaments. • Coreografies dirigides simples. • Introducció de la música com a element rítmic.
Activitats d'estructuració <i>Què hem après?</i>	• Creació de petites seqüències per parelles i feedback mutu. • Assaig en grup amb correccions col·lectives.
Activitats d'aplicació <i>Apliquem el que hem après</i>	• Presentació d'una coreografia grupal (3-4 persones). • Reflexió escrita final sobre el procés d'aprenentatge i coordinació.

MESURES I SUPORTS UNIVERSALS⁹

- Suport visual i demostratiu constant.
- Rols diversos dins dels grups (coreògraf, executant, observador).

⁹ Les mesures i els suports universals són els que s'adrecen a tots els alumnes. Han de permetre flexibilitzar el context d'aprenentatge, proporcionar als i les alumnes estratègies per minimitzar les barreres de l'entorn i garantir la convivència i el compromís de tota la comunitat educativa.

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	16/53
---	--	-----------------------------------	-------

- Feedback positiu i temps d'assaig adaptat

MESURES I SUPORTS [ADDITIONALS](#)¹⁰ O [INTENSIVS](#)¹¹

Quines mesures o suports addicionals o intensius es proposen per a cadascun dels alumnes següents:

Alumne/a	Mesura i suport addicional o intensiu
Alumne amb dificultats motores	Moviments adaptats (menor impacte, ús de corda curta, rols alternatius dins el grup).
Alumne amb dificultats cognitives	Seqüències més simples, suport visual constant, parella de referència.

¹⁰ Les mesures i els suports addicionals s'adrecen a alguns alumnes. Permeten ajustar la resposta educativa de forma flexible, preventiva i temporal, focalitzant la intervenció educativa en aquells aspectes del procés d'aprenentatge que poden comprometre l'avenç personal i escolar.

¹¹ Les mesures i els suports intensius són específics per als i les alumnes amb necessitats educatives especials, estan adaptats a la seva singularitat i permeten ajustar la resposta educativa de forma extensa, amb una freqüència regular i, normalment, sense límit temporal.

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	17/53
---	--	-----------------------------------	-------

Títol	INICIACIÓ AL PÀDEL: COOPERACIÓ, TÈCNICA I TÀCTICA EN JOC REAL
Curs (nivell educatiu)	1 ^r de Batxillerat
Matèria/Àmbit	Educació Física

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	18/53
---	--	-----------------------------------	-------

DESCRIPCIÓ

Per què aquesta situació d'aprenentatge? Està relacionada amb alguna altra? Quin és el context? Quin repte planteja?

Es basa en la pràctica i millora del pàdel, esport que combina habilitats tècniques, tàctiques i de cooperació. L'objectiu és que l'alumnat conegui les bases del joc, les normes, i sigui capaç de jugar partits reals amb autonomia i respecte. El context d'aprenentatge és real i motivador, i potencia el treball en equip i l'autogestió.

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

Amb la realització d'aquesta situació d'aprenentatge s'afavoreix l'assoliment de les competències específiques següents:

Competències específiques	
CE1: Aplicar habilitats motrius i estratègies en situacions d'activitat física.	
CE3: Participar activament, mostrant actituds de respecte, cooperació i inclusió.	
CE4: Analitzar la pròpia pràctica motriu per a millorar el rendiment.	

TRACTAMENT DELS TRES **COMPONENTS TRANSVERSALS** DE LES
COMPETÈNCIES CLAU DEL BATXILLERAT (Resolució de problemes a partir de
l'aplicació integrada de coneixements, Gestió i comunicació de la informació, Pensament crític)

- **Resolució de problemes:** Adaptació tàctica del joc en funció del rival.
- **Gestió i comunicació de la informació:** Interpretació de normes i rols dins el joc.
- **Pensament crític:** Autoavaluació i reflexió sobre l'estratègia personal i col·lectiva.

OBJECTIUS D'APRENTATGE I CRITERIS D'AVUACIÓ

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	19/53
---	--	-----------------------------------	-------

Objectius d'aprenentatge	Criteris
1.Executar les habilitats bàsiques del pàdel (servei, colpeig de dreta i revés, voleia).	1. Realitza accions tècniques bàsiques real de joc. 2.Aplica de manera autònoma les normes en situacions d'oposició.
2. Comprendre i aplicar normes bàsiques de joc	3.Mostra actituds de respecte i cooperació
3. Participar activament en situacions de joc real.	4.Reflexiona sobre el seu rendiment
4. Analitzar els propis punts forts i febles durant el joc. Mostra actituds de respecte i cooperació en el joc	

SABERS

Amb la realització d'aquesta situació d'aprenentatge es tractaran els sabers següents:

	Saber	
1	Tècniques bàsiques del pàdel: servei, dreta, revés, voleia, sortida de paret.	
2	Normes de joc: puntuació, rotació, normativa de doble	
3	Estratègies bàsiques de parella: comunicació, posició, cobertura.	
4	Valors i actituds: respecte, tolerància, treball en equip.	

DESENVOLUPAMENT DE LA SITUACIÓ D'APRENTATGE

Quines són les principals estratègies metodològiques que es preveuen utilitzar?, quins tipus d'agrupament realitzarem?, quins són els principals materials que necessitarem?, etc.

Metodologia:

Aprenentatge basat en el joc, demostració pràctica, correcció entre iguals, observació, diàleg i reflexió.

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	20/53
---	--	-----------------------------------	-------

Tipus d'agrupament:

Parelles fixes rotatives. Grups de 4 per observació i retroalimentació.

Materials:

Pales, pilotes de pàdel, pistes disponibles, fitxes d'observació, pissarra.

ACTIVITATS D'APRENTATGE I D'AVUACIÓ

Activitat	Descripció de l'activitat d'aprenentatge i d'avaluació
Activitats inicials <i>Què en sabem?</i>	Dinàmica de coneixement previ, jocs de pilota per parelles, preguntes orals. 1 sessió
Activitats de desenvolupament <i>Aprenem nous sabers</i>	Pràctiques guiades de servei, colpeig, paret. Jocs simplificats. 3 sessions
Activitats d'estructuració <i>Què hem après?</i>	Mini tornejos, observació per rols (jugador/observador), feedback. 2 sessions
Activitats d'aplicació <i>Apliquem el que hem après</i>	Torneig final per parelles, autoavaluació, coavaluació, fitxes. 1 sessió

MESURES I SUPORTS UNIVERSALS

- Adaptació de rols i normes per facilitar la participació.
- Parelles equilibrades segons nivell.
- Feedback individualitzat i guiat.

MESURES I SUPORTS ADDITIONALS O INTENSIVS

Quines mesures o suports addicionals o intensius es proposen per a cadascun dels

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	21/53
---	--	-----------------------------------	-------

alumnes següents:

Alumne/a	Mesura i suport addicional o intensiu
NEE	Activitats adaptades amb menor exigència tàctica.
NEE	Reforç individual durant les pràctiques.

Títol	APUNTA, LLANÇA I PENSA: LA PETANCA COM A EINA DE CONCENTRACIÓ I ESTRATÈGIA
Curs (nivell educatiu)	1r de Batxillerat
Matèria/Àmbit ¹³	Educació Física

13

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	22/53
---	--	-----------------------------------	-------

DESCRIPCIÓ

Per què aquesta situació d'aprenentatge? Està relacionada amb alguna altra? Quin és el context? Quin repte planteja

Aquesta situació d'aprenentatge pretén introduir l'alumnat en un esport tradicional com és la **petanca**, tot fomentant l'atenció, la precisió i el treball en equip. La SdA es contextualitza en la pràctica d'esports alternatius i accessibles, promovent valors d'inclusió i cooperació. A més, permet desenvolupar la presa de decisions tàctiques en un entorn competitiu saludable. Està relacionada amb altres SdA d'esports de cooperació i oposició.

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

Amb la realització d'aquesta situació d'aprenentatge s'afavoreix l'assoliment de les competències específiques següents:

Competències específiques	
CE1: Utilitzar de forma autònoma i eficient habilitats motrius bàsiques i específiques en contextos diversos.	
CE3: Adoptar un estil de vida saludable a través de la pràctica d'activitat física regular.	
CE4: Participar activament, mostrant respecte, cooperació i inclusió.	
CE5: Identificar els factors que influeixen en l'activitat motriu i prendre decisions de manera responsable.	

TRACTAMENT DELS TRES **COMPONENTS TRANSVERSALS** DE LES COMPETÈNCIES CLAU DEL BATXILLERAT (Resolució de problemes a partir de l'aplicació integrada de coneixements, Gestió i comunicació de la informació, Pensament crític)

- **Resolució de problemes:** estratègies de llançament i posicionament de les boles en funció de la situació de joc.
- **Gestió i comunicació de la informació:** observació i anàlisi del joc propi i dels altres equips.
- **Pensament crític:** valoració de les estratègies i presa de decisions tàctiques durant la competició.



Codi doc.: PC2
Programació de
Departament (BAT).
(PD-BAT)

Data creació 0: 30/12/2022

23/53

OBJECTIUS D'APRENTATGE I CRITERIS D'AVUACIÓ

Objectius d'aprenentatge Què volem que aprengui l'alumnat i per a què? CAPACITAT + SABER + FINALITAT	Criteris Com sabem que s'ha après? ACCIO + SABER
1.Desenvolupar habilitats motrius específiques relacionades amb la petanca per afavorir el control i la precisió del moviment.	1. Executar llançaments amb precisió (CE1) 2.Mostrar actitud col·laborativa i respecte (CE4).
2. Participar de forma activa, cooperativa i respectuosa en activitats d'equip.	3.Analitzar les accions pròpies i de l'equip (CE5).
3. Raonar tàcticament i prendre decisions estratègiques en situacions de joc reals.	4. Reflexionar sobre la importància de l'activitat física accessible com a part d'un estil de vida saludable.
4. Valorar la petanca com a pràctica esportiva que afavoreix la salut física, mental i emocional.	

SABERS

Amb la realització d'aquesta situació d'aprenentatge es tractaran els sabers següents:

	Saber	
1	Habilitats motrius específiques: llançaments, postures, control del cos.	
2	Estratègies de joc: atac i defensa, posicionament tàctic.	
3	Normativa bàsica i valors de l'esport: respecte, inclusió i cooperació.	
4	Condició física i hàbits saludables.	

14

15

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	24/53
---	--	-----------------------------------	-------

DESENVOLUPAMENT DE LA SITUACIÓ D'APRENTATGE

Quines són les principals estratègies metodològiques que es preveuen utilitzar?, quins tipus d'agrupament realitzarem?, quins són els principals materials que necessitarem?, etc.

- **Metodologia:** pràctica guiada, feedback entre iguals, autoavaluació i observació.
- **Agrupaments:** parelles i grups petits de 3-4 alumnes.
- **Materials:** boles de petanca (oficials o adaptades), cons, cinta mètrica, pissarra tàctica.

ACTIVITATS D'APRENTATGE I D'AVALUACIÓ

Activitat	Descripció de l'activitat d'aprenentatge i d'avaluació
Activitats inicials <i>Què en sabem?</i>	Dinàmiques per conèixer la petanca, vídeos breus i debat sobre expectatives. 1 sessió
Activitats de desenvolupament <i>Aprenem nous sabers</i>	Pràctica de tècniques de llançament, posicionament i joc en grup. Introducció a les normes.2-
Activitats d'estructuració <i>Què hem après?</i>	Mini-competicions per equips i anàlisi del desenvolupament tàctic.1 sessió
Activitats d'aplicació <i>Apliquem el que hem après</i>	Torneig intern amb rols rotatius (àrbitres, jugadors, observadors).1 sessió Rúbrica d'autoavaluació i coavaluació, debat final sobre aprenentatges.

MESURES I SUPORTS UNIVERSALS

- Materials adaptats (boles de goma, superfícies planes i accessibles).
- Rols cooperatius per fomentar la inclusió.

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	25/53
---	--	-----------------------------------	-------

- Espais segurs i estructurats per a la participació de tot l'alumnat.

MESURES I SUPORTS [ADDITIONALS](#) O [INTENSIVS](#)

Quines mesures o suports addicionals o intensius es proposen per a cadascun dels alumnes següents:

Alumne/a	Mesura i suport addicional o intensiu
Alumne amb dificultats motrius	Boles més lleugeres i adaptació del terreny de joc
Alumne amb dificultats de concentració	Guies visuals i tasques concretes amb repetició

Títol	SUPERA ELS TEUS LÍMITS: INICIACIÓ A L'ATLETISME DES DEL RENDIMENT I LA SALUT
Curs (nivell educatiu)	1r Batxillerat
Matèria/Àmbit ¹⁶	Educació Física

¹⁶

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	26/53
---	--	-----------------------------------	--------------



Codi doc.: PC2
Programació de
Departament (BAT).
(PD-BAT)

Data creació 0: 30/12/2022

27/53

DESCRIPCIÓ

Per què aquesta situació d'aprenentatge? Està relacionada amb alguna altra? Quin és el context? Quin repte planteja?

Aquesta situació d'aprenentatge pretén apropar l'alumnat a les disciplines bàsiques de l'atletisme (velocitat, resistència, salts i llançaments) mitjançant una metodologia vivencial i competencial. Està relacionada amb altres situacions enfocades al treball de condició física i hàbits saludables. El repte plantejat és que cada alumne sigui capaç de dissenyar un petit pla d'entrenament personalitzat per millorar en una prova atlètica concreta, tenint en compte els seus registres inicials.

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

Amb la realització d'aquesta situació d'aprenentatge s'afavoreix l'assoliment de les competències específiques següents:

Competències específiques	
1. Planificar i aplicar estratègies per a la millora de la condició física orientada a la salut	
2. Analitzar les pròpies actuacions motrius amb finalitat de millora.	
3. Adoptar actituds de respecte, cooperació i esforç davant els reptes motrius individuals i col·lectius.	

TRACTAMENT DELS TRES **COMPONENTS TRANSVERSALS** DE LES COMPETÈNCIES CLAU DEL BATXILLERAT (Resolució de problemes a partir de l'aplicació integrada de coneixements, Gestió i comunicació de la informació, Pensament crític)

- **Resolució de problemes:** l'alumne haurà de prendre decisions sobre com millorar el seu rendiment físic i ajustar els entrenaments.
- **Gestió i comunicació de la informació:** utilitzarà dades objectives (temps, distància, pulsacions) per fer anàlisis i planificacions.
- **Pensament crític:** valorarà l'eficàcia de les estratègies utilitzades i revisarà la



Codi doc.: PC2
Programació de
Departament (BAT).
(PD-BAT)

Data creació 0: 30/12/2022

28/53

pròpia actitud i hàbits.

OBJECTIUS D'APRENTATGE I CRITERIS D'AVUACIÓ

Objectius d'aprenentatge Què volem que aprengui l'alumnat i per a què? CAPACITAT + SABER + FINALITAT	Criteris Com sabem ACCIÓ + SA
1. Identificar els factors de la condició física relacionats amb l'atletisme i la salut.	1. Explica com els components de la proves atlètiques.
2. Aplicar tècniques bàsiques de curses, salts i llançaments.	2. Executa amb correcció tècnica el proves atlètiques.
3. Registrar, analitzar i interpretar dades de rendiment personal.	3. Utilitza els resultats propis per id objectius.
4. Dissenyar i aplicar un pla d'entrenament bàsic per a una prova.	4. Elabora un pla coherent amb els
5. Adoptar actituds d'esforç, superació i cooperació en l'activitat física.	5. Mostra implicació i respecte tant

SABERS

Amb la realització d'aquesta situació d'aprenentatge es tractaran els sabers següents:

	Saber	
1	Sistemes d'entrenament aeròbic i anaeròbic	
2	Habilitats motrius específiques de l'atletisme.	
3	Indicadors de condició física (resistència, força, flexibilitat...).	
4	Autoregulació de l'esforç i seguretat en la pràctica esportiva.	

DESENVOLUPAMENT DE LA SITUACIÓ D'APRENTATGE

17

18

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	29/53
---	--	-----------------------------------	-------

Quines són les principals estratègies metodològiques que es preveuen utilitzar?, quins tipus d'agrupament realitzarem?, quins són els principals materials que necessitarem?, etc.

- **Metodologia:** activa, vivencial, centrada en l'autonomia de l'alumnat i el treball cooperatiu.
- **Agrupaments:** individual, parelles i grups reduïts.
- **Materials:** cronòmetres, cintes mètriques, obstacles, pilotes de pes, fitxes d'autoavaluació.

ACTIVITATS D'APRENTATGE I D'AVALUACIÓ

Activitat	Descripció de l'activitat d'aprenentatge i d'avaluació
Activitats inicials <i>Què en sabem?</i>	Recollida de coneixements previs i test físic inicial. 1 sessió
Activitats de desenvolupament <i>Aprenem nous sabers</i>	Pràctiques de tècnica de curses, salts i llançaments. 3 sessions Estudi dels sistemes d'entrenament i aplicació pràctica. 1 sessió
Activitats d'estructuració <i>Què hem après?</i>	Autoavaluació dels resultats i comparació amb els inicials. 1 sessió
Activitats d'aplicació <i>Apliquem el que hem après</i>	Disseny i aplicació del mini pla d'entrenament. 1 sessió

MESURES I SUPORTS [UNIVERSALS](#)

--

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	30/53
---	--	-----------------------------------	-------

- Adaptació del ritme i intensitat.
- Feedback individualitzat.
- Materials adaptats per a la diversitat de condició física.

MESURES I SUPORTS ADDITIONALS-O INTENSIVS

Quines mesures o suports addicionals o intensius es proposen per a cadascun dels alumnes següents:

Alumne/a	Mesura i suport addicional o intensiu
Alumne amb dificultat motriu lleu	Adaptació de les proves (temps o distància reduïda) i suport visual.
Alumne amb TDAH	Agrupament cooperatiu, estructura clara de les activitats, reforç positiu.

Títol	MILLORA LA TEVA CONDICIÓN FÍSICA AMB EL FITNESS
Curs (nivell educatiu)	1 ^r Batxillerat

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	31/53
---	--	-----------------------------------	-------

Matèria/Àmbit ¹⁹	Educació Física
-----------------------------	-----------------

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	32/53
---	--	-----------------------------------	-------

DESCRIPCIÓ

Per què aquesta situació d'aprenentatge? Està relacionada amb alguna altra? Quin és el context? Quin repte planteja?

Aquesta situació d'aprenentatge es basa en el treball de la condició física mitjançant activitats de fitness, amb un enfocament competencial i personalitzat.

L'alumnat planificarà i seguirà una rutina de condicionament físic adaptada a les seves necessitats i objectius, aprenent a gestionar la càrrega d'entrenament, controlar els progressos i aplicar hàbits saludables de manera autònoma.

Es vincula amb altres SdA com les de salut postural i les d'expressió corporal. Es contextualitza en la realitat juvenil actual on la millora del benestar físic i mental és una necessitat rellevant.

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

Amb la realització d'aquesta situació d'aprenentatge s'afavoreix l'assoliment de les competències específiques següents:

Competències específiques	
Valorar la pràctica d'activitat física com a hàbit saludable.	
Dissenyar, aplicar i avaluar rutines d'activitat física en contextos propers	
Aplicar tècniques i estratègies de control del cos.	
Reflexionar sobre els propis processos de millora física i presa de decisions.	

TRACTAMENT DELS TRES COMPONENTS TRANSVERSALS DE LES COMPETÈNCIES CLAU DEL BATXILLERAT (Resolució de problemes a partir de l'aplicació integrada de coneixements, Gestió i comunicació de la informació, Pensament crític)

- **Resolució de problemes:** adaptació de rutines segons la pròpia condició física i objectius.
- **Gestió i comunicació de la informació:** ús d'aplicacions i registres per fer



Codi doc.: PC2
Programació de
Departament (BAT).
(PD-BAT)

Data creació 0: 30/12/2022

33/53

seguiment de l'entrenament.

- **Pensament crític:** reflexió sobre la idoneïtat dels exercicis i hàbits adquirits.

OBJECTIUS D'APRENTATGE I CRITERIS D'AVUACIÓ

Objectius d'aprenentatge Què volem que aprengui l'alumnat i per a què? CAPACITAT + SABER + FINALITAT	Criteris Com sabem que s'ha assolit? ACCIÓ + SABER
1.Desenvolupar la condició física mitjançant rutines de fitness segures i adaptades.	1.Dissenya i aplica una rutina de fitness que compleix els objectius. 2.Mostra millora en la seva condició física.
2.Comprendre i aplicar els principis bàsics de l'entrenament (sobrecàrrega, progressió, recuperació...).	3.Utilitza de forma responsable recursos i espais per a la fitness. 4.Identifica i corregeix errors tècnics en l'execució dels exercicis.
3.Fomentar l'autonomia en la pràctica d'activitat física saludable.	5.Reflexiona sobre els beneficis de la pràctica d'activitat física saludable.

SABERS

Amb la realització d'aquesta situació d'aprenentatge es tractaran els sabers següents:

	Saber	
1	Capacitats físiques relacionades amb la salut (resistència, força, flexibilitat...).	
2	Principis bàsics de l'entrenament físic.	
3	Tècnica i execució d'exercicis de fitness (bodyweight, circuits, HIIT...).	
4	Hàbits de vida saludable (descans, alimentació, regularitat...).	

DESENVOLUPAMENT DE LA SITUACIÓ D'APRENTATGE

Quines són les principals estratègies metodològiques que es preveuen utilitzar?, quins tipus d'agrupament realitzarem?, quins són els principals materials que necessitarem?,

20

21



Codi doc.: PC2
Programació de
Departament (BAT).
(PD-BAT)

Data creació 0: 30/12/2022

34/53

etc.

- **Metodologia activa:** treball pràctic, personalitzat i cooperatiu.
- **Agrupaments:** individual (autoavaluació), parelles (observació creuada), grups petits.
- **Materials:** estoretes, peses lleugeres, cronòmetres, apps (Fit On, Google Fit), fitxes d'auto seguiment.

ACTIVITATS D'APRENTATGE I D'AVALUACIÓ

Activitat	Descripció de l'activitat d'aprenentatge i d'avaluació
Activitats inicials <i>Què en sabem?</i>	Test de condició física inicial, qüestionari d'hàbits i motivacions. 1 sessió
Activitats de desenvolupament <i>Aprenem nous sabers</i>	Sessions de fitness (resistència, força, «core», flexibilitat), seguiment de progrés. 4 sessions
Activitats d'estructuració <i>Què hem après?</i>	Anàlisi de resultats intermedis, identificació de punts forts i febles. 1 sessió
Activitats d'aplicació <i>Apliquem el que hem après</i>	Presentació i execució de rutina personal adaptada (projecte individual). 1-2 sessions

MESURES I SUPORTS [UNIVERSALS](#)

- Adaptació del ritme i volum d'activitat segons les capacitats.
- Ús de materials alternatius (exercicis sense càrregues externes).
- Explicacions visuals i repeticions pràctiques.



Codi doc.: PC2
Programació de
Departament (BAT).
(PD-BAT)

Data creació 0: 30/12/2022

35/53

MESURES I SUPORTS ADDITIONALS O INTENSIVS

Quines mesures o suports addicionals o intensius es proposen per a cadascun dels alumnes següents:

Alumne/a	Mesura i suport addicional o intensiu
Amb asma	Adaptació del ritme, pauses regulars, atenció a la ventilació i entorns segurs
Amb TDAH	Fraccionament de tasques, ús de rutines visuals i reforç positiu constant

Títol	SALVAMENT I SOCORRISME AQUÀTIC
Curs (nivell educatiu)	1 ^r de Batxillerat
Matèria/Àmbit ²²	Educació Física

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	36/53
---	--	-----------------------------------	-------



Codi doc.: PC2
Programació de
Departament (BAT).
(PD-BAT)

Data creació 0: 30/12/2022

37/53

DESCRIPCIÓ

Per què aquesta situació d'aprenentatge? Està relacionada amb alguna altra? Quin és el context? Quin repte planteja?

Aquesta SdA pretén apropar l'alumnat a una realitat pràctica i funcional com és el **socorrisme aquàtic bàsic en piscina**. Parteix d'una situació simulada en què l'alumnat haurà d'actuar davant possibles accidents dins de l'entorn aquàtic controlat, entenent els protocols de seguretat, comunicació i intervenció.

Aquesta situació es relaciona amb altres continguts de condició física, coordinació motriu i primer auxilis. El repte és capacitar-se per identificar situacions de risc, prevenir-les i intervenir de manera eficaç.

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

Amb la realització d'aquesta situació d'aprenentatge s'afavoreix l'assoliment de les competències específiques següents:

Competències específiques	
CE1: Reconeixement i aplicació dels protocols de seguretat i primers auxilis.	
CE3: Ús autònom i segur d'instal·lacions esportives i medi aquàtic.	
CE5: Resolució de situacions reals o simulades mitjançant activitats motrius.	
CE7: Adopció d'actituds responsables i cooperatives durant les activitats físiques.	

TRACTAMENT DELS TRES COMPONENTS TRANSVERSALS DE LES COMPETÈNCIES CLAU DEL BATXILLERAT (Resolució de problemes a partir de l'aplicació integrada de coneixements, Gestió i comunicació de la informació, Pensament crític)

- **Resolució de problemes:** aplicar maniobres bàsiques en casos simulats d'emergència aquàtica.
- **Gestió i comunicació de la informació:** identificar signes de perill i comunicar adequadament.
- **Pensament crític:** valorar la millor opció d'intervenció segons context i capacitats



Codi doc.: PC2
Programació de
Departament (BAT).
(PD-BAT)

Data creació 0: 30/12/2022

38/53

OBJECTIUS D'APRENTATGE I CRITERIS D'AVUACIÓ

Objectius d'aprenentatge Què volem que aprengui l'alumnat i per a què? CAPACITAT + SABER + FINALITAT	Criteris Com sabem ACCIÓ + SA
1.Reconèixer situacions de risc i aplicar tècniques de prevenció i intervenció en el medi aquàtic.	1.Identifica i aplica protocols bàsics aquàtiques simulades.
2.Executar tècniques bàsiques de salvament (entrada a l'aigua, apropament, remolc i extracció).	2.Executa correctament maniobres simulades amb seguretat.
3.Desenvolupar habilitats cooperatives, presa de decisions i responsabilitat.	3.Demostra actitud col·laborativa i

SABERS

Amb la realització d'aquesta situació d'aprenentatge es tractaran els sabers següents:

	Saber	
1	Prevenció de riscos i normes de seguretat a la piscina.	
2	Entrada, desplaçament i apropament al nedador en perill	
3	Tècniques de remolc i extracció.	
4	Comunicació en situacions d'emergència.	

DESENVOLUPAMENT DE LA SITUACIÓ D'APRENTATGE

Quines són les principals estratègies metodològiques que es preveuen utilitzar?, quins tipus d'agrupament realitzarem?, quins són els principals materials que necessitarem?, etc.

- **Estratègies metodològiques:** simulacions pràctiques, treball cooperatiu,

23

24

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	39/53
--	--	-----------------------------------	-------

modelatge per part del docent, role-playing.

- **Agrupaments:** parelles i petits grups.
- **Materials:** piscina, flotadors, floppy, aletes, cordes, cronòmetres

ACTIVITATS D'APRENTATGE I D'AVALUACIÓ

Activitat	Descripció de l'activitat d'aprenentatge i d'avaluació
Activitats inicials <i>Què en sabem?</i>	Dinàmica de preguntes: Què sabem fer davant un ofegament? Què és perillós a la piscina?1 sessió
Activitats de desenvolupament <i>Aprenem nous sabers</i>	Pràctica d'entrades segures a l'aigua, aproximació i tècniques de remolc. Role-playing de socorrista i víctima.3 sessions
Activitats d'estructuració <i>Què hem après?</i>	Posada en comú d'errors i bones pràctiques. Vídeo anàlisi.1 sessió
Activitats d'aplicació <i>Apliquem el que hem après</i>	Simulacre realista d'emergència aquàtica en grups (rols rotatius: víctima, socorrista, observador).1 sessió

MESURES I SUPORTS [UNIVERSALS](#)

- Rúbriques clares i visuals.
- Feedback continuat i guiatge personalitzat.
- Disseny d'activitats progressives segons nivells.



Codi doc.: PC2
Programació de
Departament (BAT).
(PD-BAT)

Data creació 0: 30/12/2022

40/53

MESURES I SUPORTS ADDITIONALS O INTENSIVS

Quines mesures o suports addicionals o intensius es proposen per a cadascun dels alumnes següents:

Alumne/a	Mesura i suport addicional o intensiu
No sap nedar	Visualització de les sessions a la piscina i realització de tasques teòriques complementàries..

Títol	ZUMBA: MOU-TE AL RITME DEL BENESTAR
Curs (nivell educatiu)	1 ^r Batxillerat
Matèria/Àmbit ²⁵	Educació Física

²⁵ Agrupació de matèries que s'imparteixen de manera integrada.

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	41/53
---	--	-----------------------------------	-------

DESCRIPCIÓ

Per què aquesta situació d'aprenentatge? Està relacionada amb alguna altra? Quin és el context?²⁶ Quin repte planteja?

Aquesta situació d'aprenentatge introdueix l'alumnat a la pràctica del Zumba com a activitat física rítmica i lúdica. Es parteix del context actual en què molts joves tenen dificultats per mantenir una activitat física regular. Es busca promoure hàbits saludables a través d'una activitat divertida, motivadora i amb una forta component social. La situació es relaciona amb altres activitats d'expressió corporal treballades al llarg del curs.

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

Amb la realització d'aquesta situació d'aprenentatge s'afavoreix l'assoliment de les competències específiques següents:

Competències específiques	
CE1: Adoptar una actitud activa i responsable respecte a la pràctica física i els hàbits saludables.	
CE2: Planificar i realitzar activitats físiques que contribueixin a la millora de la salut i el benestar personal.	
CE4: Mostrar capacitat d'expressió i comunicació a través del cos i el moviment.	
CE5: Participar activament i col·laborativament en situacions d'aprenentatge en grup.	

TRACTAMENT DELS TRES COMPONENTS TRANSVERSALS DE LES COMPETÈNCIES CLAU DEL BATXILLERAT (Resolució de problemes a partir de l'aplicació integrada de coneixements, Gestió i comunicació de la informació, Pensament crític)

- **Resolució de problemes:** Aprenentatge col·laboratiu per dissenyar una coreografia conjunta.
- **Gestió i comunicació de la informació:** Ús de vídeos tutorials i apps per millorar les rutines.

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	42/53
---	--	-----------------------------------	-------

- **Pensament crític:** Anàlisi de la pròpia actitud física, esforç i resultats durant el procés.

OBJECTIUS D'APRENTATGE I CRITERIS D'AVUACIÓ

Objectius d'aprenentatge Què volem que aprengui l'alumnat i per a què? CAPACITAT + SABER + FINALITAT	Criteris Com sabem que s'ha après? ACCIÓ + SABER
1.Desenvolupar la coordinació, resistència i expressivitat mitjançant coreografies de Zumba	1.Executa amb coordinació i ritme u conjuntament. 2.Participa activament en el disseny col·lectiva.
2.Fomentar el treball en equip en la creació i execució d'una rutina grupal.	3.Reflexiona sobre els beneficis de física.
3.Valorar la importància de l'activitat física per al benestar personal.	4. Aplica hàbits d'higiene i segureta

SABERS

Amb la realització d'aquesta situació d'aprenentatge es tractaran els sabers següents:

	Saber	
1	Habilitats rítmiques i expressives: moviment, música i emoció.	
2	Condicció física i salut: resistència aeròbica, coordinació, flexibilitat.	
3	Dinàmiques de grup: comunicació, cooperació, respecte.	
4	Autoregulació i actitud davant l'activitat física.	

DESENVOLUPAMENT DE LA SITUACIÓ D'APRENTATGE

Quines són les principals estratègies metodològiques que es preveuen utilitzar?, quins tipus d'agrupament realitzarem?, quins són els principals materials que necessitarem?,

27

28

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	43/53
---	--	-----------------------------------	-------

etc.

- **Metodologia:** Activa, vivencial i cooperativa.
- **Agrupaments:** Inicialment per parelles, després petits grups (4-5) i grup classe.
- **Materials:** Altaveu, vídeos de Zumba, miralls, espai ampli, roba esportiva còmoda.

ACTIVITATS D'APRENTATGE I D'AVALUACIÓ

Activitat	Descripció de l'activitat d'aprenentatge i d'avaluació
Activitats inicials <i>Què en sabem?</i>	Coneixement previ del Zumba. Debat inicial. Visionat d'un vídeo.1 sessió
Activitats de desenvolupament <i>Aprenem nous sabers</i>	Aprenentatge de passos bàsics. Reproducció guiada i treball cooperatiu en grups.1 sessions
Activitats d'estructuració <i>Què hem après?</i>	Preparació final de la coreografia. Assaigs. Correccions mútues.2 sessions
Activitats d'aplicació <i>Apliquem el que hem après</i>	Exhibició final. Autoavaluació i coavaluació.1 sessió

MESURES I SUPORTS UNIVERSALS

- Adaptació del ritme i la dificultat segons el nivell.
- Modelatge visual i auditiu.
- Feedback positiu constant.

MESURES I SUPORTS ADDITIONALS O INTENSIVS

Quines mesures o suports addicionals o intensius es proposen per a cadascun dels

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	44/53
---	--	-----------------------------------	-------

alumnes següents:

Alumne/a	Mesura i suport adicional o intensiu
NEE	Adaptació de la coreografia amb passos senzills i suport d'un company.
NEE	Permetre més temps de pràctica i ajuda visual reforçada.

Títol	MOVENT-NOS PEL MEDI NATURAL: ESQUÍ NÒRDIC, ORIENTACIÓ I HÍPICA
Curs (nivell educatiu)	1 ^r Batxillerat
Matèria/Àmbit	Educació Física

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	45/53
---	--	-----------------------------------	-------

DESCRIPCIÓ

Per què aquesta situació d'aprenentatge? Està relacionada amb alguna altra? Quin és el context? Quin repte planteja?

Aquesta situació d'aprenentatge permet a l'alumnat experimentar i analitzar activitats físiques al medi natural amb valor recreatiu, saludable i formatiu.
Es planteja realitzar diferents jornades d'esquí nòrdic, orientació i hípica, desenvolupant autonomia, treball cooperatiu i respecte per l'entorn.
L'activitat es relaciona amb les competències específiques i sabers establerts al currículum i promou una educació integral mitjançant la vivència activa en contextos reals.

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

Amb la realització d'aquesta situació d'aprenentatge s'afavoreix l'assoliment de les competències específiques següents:

Competències específiques	
CE1. Valorar la pràctica d'activitat física com a mitjà per millorar la salut i la qualitat de vida.	
CE3. Adoptar actituds de respecte i cooperació mitjançant la participació en activitats físiques individuals i col·lectives.	
CE5. Conèixer i experimentar activitats en el medi natural, gestionant riscos i respectant el patrimoni natural i cultural.	

TRACTAMENT DELS TRES COMPONENTS TRANSVERSALS DE LES COMPETÈNCIES CLAU DEL BATXILLERAT (Resolució de problemes a partir de l'aplicació integrada de coneixements, Gestió i comunicació de la informació, Pensament crític)

- **Resolució de problemes:** adaptar-se a diferents condicions meteorològiques i de terreny.
- **Gestió i comunicació de la informació:** interpretació de mapes i normes de seguretat.
- **Pensament crític:** valoració de l'impacte ambiental i de les pròpies actituds.

OBJECTIUS D'APRENTATGE I CRITERIS D'AVUACIÓ

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	46/53
---	--	-----------------------------------	-------

Objectius d'aprenentatge Què volem que aprengui l'alumnat i per a què? CAPACITAT + SABER + FINALITAT	Criteris Com sabem que s'ha assolit? ACCIÓ + SABER
1. Comprendre i aplicar estratègies bàsiques d'orientació en el medi natural.	1. Executa desplaçaments amb esquí de fons en condicions (CE5). 2. Interpreta correctament mapes i plans (CE5).
2. Participar activament en activitats com l'esquí nòrdic i la hípica, respectant les normes de seguretat i convivència.	3. Mostra una actitud respectuosa a l'hora de practicar esport (CE3). 4. Participa activament i cooperativament (CE5).
3. Desenvolupar actituds responsables envers el medi i els companys.	5. Reflexiona de manera crítica sobre les seves actituds (CE5).

SABERS

Amb la realització d'aquesta situació d'aprenentatge es tractaran els sabers següents:

	Saber	
1	Tècniques bàsiques d'esquí nòrdic.	
2	Conceptes d'orientació: brúixola, mapa, llegenda, punts cardinals.	
3	Tècniques eqüestres de base i normes de seguretat.	
4	Normativa i pràctiques de respecte i cura del medi natural.	

DESENVOLUPAMENT DE LA SITUACIÓ D'APRENTATGE

Quines són les principals estratègies metodològiques que es preveuen utilitzar?, quins tipus d'agrupament realitzarem?, quins són els principals materials que necessitarem?, etc.

Metodologia: Activa i vivencial. Aprenentatge basat en reptes i per projectes.

29

30

	Codi doc.: PC2 Programació de Departament (BAT). (PD-BAT)	Data creació 0: 30/12/2022	47/53
---	--	-----------------------------------	-------

Agrupaments: Parelles, petits grups cooperatius i gran grup.

Materials: Esquís de fons, brúixoles, mapes topogràfics, cavalls i equip eqüestre, dossiers d'activitats, GPS, telèfons.

Contextualització: Activitat realitzada en una estada en una zona de muntanya i un altra en un Centre Hípic.

ACTIVITATS D'APRENTATGE I D'AVALUACIÓ

Activitat	Descripció de l'activitat d'aprenentatge i d'avaluació
Activitats inicials <i>Què en sabem?</i>	Dinàmiques de cohesió, test de coneixements previs sobre orientació i medi natural.1 sessió
Activitats de desenvolupament <i>Aprenem nous sabers</i>	Sessió pràctica d'orientació en circuit. Iniciació a l'esquí nòrdic. Coneixement i maneig bàsic de cavalls
Activitats d'estructuració <i>Què hem après?</i>	Posada en comú de dificultats trobades, autoavaluació i coavaluació.1 sessió
Activitats d'aplicació <i>Apliquem el que hem après</i>	Organització d'una cursa d'orientació i un circuit de hípica entre grups.

MESURES I SUPORTS UNIVERSALS

- Suport visual i oral per a les instruccions.
- Grups cooperatius heterogenis.
- Adaptació de ritmes i descansos.
- Rúbriques clares i consensuades.



Codi doc.: PC2
Programació de
Departament (BAT).
(PD-BAT)

Data creació 0: 30/12/2022

48/53

MESURES I SUPORTS ADDITIONALS O INTENSIVS

Quines mesures o suports addicionals o intensius es proposen per a cadascun dels alumnes següents:

Alumne/a	Mesura i suport addicional o intensiu
Alumne amb TDAH	Responsabilitat concreta dins del grup, pauta visual i anticipació de les activitats.
Al·lèrgia animal	Adaptació de l'activitat eqüestre amb rol alternatiu (ajudant de monitor, registre, etc.).



Codi doc.: PC2
Programació de
Departament (BAT).
(PD-BAT)

Data creació 0: 30/12/2022

49/53

2. DISTRIBUCIÓ DE LES SdA AL LLARG DEL CURS

Trimestre	SdA	Nom
1	1	El Voleibol: Cooperació i Tècnica en Joc
	2	Coordinació amb cordes: domini corporal i ritme en moviment
	3	Iniciació al pàdel: cooperació, tècnica i tàctica en joc real
2	4	Apunta, llança i pensa: la Petanca com a eina de concentració i estratègia
	5	Supera els teus límits: iniciació a l'atletisme des del rendiment i la salut
	6	Millora la teva condició física amb el fitness
3	7	Salvament i Socorrisme aquàtic
	8	Zumba: Mou-te al ritme del benestar
	9	Movent-nos pel Medi Natural: esquí nòrdic, orientació i hípica



Codi doc.: PC2
Programació de
Departament (BAT).
(PD-BAT)

Data creació 0: 30/12/2022

50/53

3. CRITERIS D'AVALUACIÓ I RECUPERACIÓ DE LA MATÈRIA

La nota final (avaluació continuada) es calcula de la següent manera:

Trimestre	Activitat	Ponderació	S'aprova si la nota és
1 Trimestre	Voleibol	35%	5 o més
	Cordes	35%	
	Pàdel	40%	
2 Trimestre	Petanca	35%	5 o més
	Atletisme	35%	
	força	40%	
3 Trimestre	Cond F.	35%	5 o més
	Salv i Socorrisme aquàtic	35%	
	Zumba	40%	

NOTA FINAL ORDINÀRIA

(quan cada trimestre supera la nota de 5)

(Trimestre 1 + Trimestre 2 + Trimestre 3) / 3

Per a l'avaluació final, es tindrà en compte:

EXAMEN FINAL (SI S'HA SUSPÈS LA VIA ORDINÀRIA)	x
EXAMEN DE PUJAR NOTA	x
EXAMEN EXTRAORDINARI	x



Codi doc.: PC2
Programació de
Departament (BAT).
(PD-BAT)

Data creació 0: 30/12/2022

51/53



Codi doc.: PC2
Programació de
Departament (BAT).
(PD-BAT)

Data creació 0: 30/12/2022

52/53