

PRIMER DE BATXILLERAT. EDUCACIÓ FÍSICA.

SITUACIÓ D'APRENTATGE núm. 1

1. IDENTIFICACIÓ (ETAPA, NIVELL I MATÈRIA): BATXILLERAT. Primer curs. Educació física.

2. TÍTOL: Saps com millorar la teva condició física?

3. COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES I CRITERIS D'AVALUACIÓ:

- **Competència 1 a desenvolupar:**

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 avaluable, per satisfer les seves demandes d'oci actiu i de benestar personal, així com conèixer possibles sortides professionals associades a l'activitat física.

Aquesta competència específica es connecta amb els següents descriptor del Perfil de sortida: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.

- **Criteri o criteris d'avaluació:**

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.

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.

- **Competència 2 a desenvolupar:**

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.

Aquesta competència específica es connecta amb els següents descriptor del Perfil de sortida: CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.

- **Criteri o criteris d'avaluació:**

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.

- **Competència 3 a desenvolupar:**

3. Difondre i promoure noves pràctiques motrius, compartint espais d'activitat físicoesportiva 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.

Aquesta competència específica es connecta amb els següents descriptor del Perfil de sortida: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3..

- **Criteri o criteris d'avaluació:**

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.

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.

4. SABERS BÀSICS:

-Observación de la propia biografía lingüística y de la diversidad lingüística del centro. Las familias lingüísticas y las lenguas del mundo (fichas 1,2,3 y 4 de “Las lenguas y sus hablantes”; páginas 117-121 del libro digital).

-Las lenguas de España: origen, distribución geográfica y nociones básicas. Diferencias entre plurilingüismo y diversidad dialectal. Aproximación a las lenguas de signos (fichas 5 y 6 de “Las lenguas y sus hablantes”; páginas 122-125 del libro digital).

-Secuencias textuales básicas, con especial atención a las narrativas, descriptivas, dialogadas y **expositivas** (ficha 15 de “Comunicación”; páginas 143-144 del libro digital).

-Interacción oral y escrita de carácter informal: tomar y dejar la palabra. Cooperación conversacional y cortesía lingüística. Escucha activa, asertividad y resolución dialogada de los conflictos.

-Producción escrita: planificación, textualización, revisión y edición en diferentes soportes. Usos de la escritura para la organización del pensamiento: toma de notas, esquemas, **mapas conceptuales**, definiciones, resúmenes, etc.

-Alfabetización mediática e informacional: búsqueda y selección de la información con criterios de fiabilidad, calidad y pertinencia; análisis, valoración, reorganización y síntesis de la información en esquemas propios y transformación en conocimiento; comunicación y difusión creativa y respetuosa con la propiedad intelectual. Utilización de plataformas virtuales para la realización de proyectos escolares.

-Aproximación a la lengua como sistema y a sus unidades básicas teniendo en cuenta los diferentes niveles: el sonido y sistema de escritura, las **palabras** (forma y significado), su organización en el discurso (orden de las palabras, componentes de las oraciones o conexión entre los significados). Fichas 57,58,59 y 60 (el sustantivo y el adjetivo de “Reflexión sobre la lengua”; páginas 224-233 del libro digital).

5. CONTEXT O CONTEXTOS (en un màxim de dos: personal, social, educatiu i professional):

-Personal.

-Educatiu.

6. DINÀMIQUES D'INICIACIÓ (ACTIVITATS D'INICIACIÓ) I INFORMACIÓ DEL PROCEDIMENT D'AVUACIÓ:

Aquesta situació d'aprenentatge pretén que els alumnes i les alumnes agafin consciència de com poder treballar la condició física tant en l'àmbit de la preparació per altra gent (com pot ser un grup determinat de qualsevol esport) o bé la seva pròpia condició física.

-Activitat 1 (grup-classe): Mitjançant un PowerPoint que tracta sobre les diferents condicions físiques bàsiques, es farà una explicació de cada una d'elles. Un cop explicades es dedicarà entre 2 i 3 classes per realitzar diferents exercicis allà on els alumnes i les alumnes puguin veure com treballar cada una de les condicions físiques bàsiques explicades anteriorment.

-Activitat 2 (grup-classe): Durant tres classes, es realitzarà un circuit de postes on els alumnes podran comprovar la dificultat d'anar modificant el temps de treball i el temps de descans entre les diferents postes i les diferents repeticions. S'intentarà que els alumnes agafin consciència de la importància de modificar el temps de treball i el temps de descans per tal de poder millorar la condició física.

7. INDICACIONS SOBRE INSTRUCCIONS I MATERIAL:

Per desenvolupar aquesta situació d'aprenentatge, serà necessari que l'alumnat disposi del seu Chromebook, per poder tenir accés a la informació que se'ls pengi.

També per portar a terme les sessions que els hagin creat, tindran a la seva disposició tot el material que hi ha al gimnàs (cons, pitralls, peses, pilotes de diferents tipologies).

També es facilita a l'alumnat els instruments i formes d'avaluació, compartint-los les rúbriques per a la regulació del seu procés d'ensenyament-aprenentatge, així com de les tasques que han de presentar.

8. DESCRIPCIÓ I PLANIFICACIÓ DE LA TASCA O TASQUES. TIPUS I CARACTERÍSTIQUES DE LES PRODUCCIONS OBTINGUDES (TASQUES COMPETENCIALS):

Després de realitzar les activitats inicials proposades en les dinàmiques d'iniciació, l'alumnat haurà de presentar les següents tasques competencials:

-Tasca 1 : Es formula la següent pregunta: Com milloraries la condició física d'un equip? A partir d'aquí, hi haurà un PowerPoint penjat al classroom on es podrà trobar de forma teòrica i visual les nocions bàsiques per crear un entrenament progressiu. Un cop explicat, hauran de crear dues setmanes d'entrenament per un equip d'un esport que poden elegir. El treball el poden realitzar en grups de 2 o de 3. Aquest s'entregarà per classroom i tindrà la seva respectiva rúbrica per poder ser avaluada correctament.

-Tasca 2 (individual): Es proposarà el repte de millorar la seva condició física a través dels registres d'una aplicació "SportsTracker". L'activitat tractarà que un cop descarregada l'aplicació els alumnes hauran de crear el seu propi perfil i un cop per setmana dedicar una hora per anar a caminar o córrer. L'objectiu principal és anar millorant dia a dia el temps de treball i els kilòmetres recorreguts. Al final del trimestre es podrà veure la progressió de cada un dels alumnes. Hi haurà

una rúbrica que anirà enfocada a la millora del temps i kilòmetres recorreguts, a la constància de cada alumne i a l'utilització d'una vestimenta correcte.

-Tasca 3 (individual): Al començament de la classe es posarà damunt la taula diferents targetes que contenen un exercici amb un temps de treball o nombre de repeticions cada una d'elles. Aquestes targetes tendran un valor d'1, 2 o 3. A més, se'ls donarà una targeta on podran anar anotant tots els punts aconseguits en funció dels exercicis que siguin capaços de realitzar durant tot el transcurs de la classe. Aquesta activitat es farà dues vegades, una al principi de la situació d'aprenentatge i una al final. D'aquesta manera també podrem observar si hi ha hagut una millora de la condició física.

9. PROCEDIMENTS DE SEGUIMENT, REVISIÓ I SUPERVISIÓ PER PART DEL PROFESSORAT DURANT LA REALITZACIÓ DE LA TASCA O LES TASQUES:

En els exercicis i activitats de grup-classe, i en les tasques en grups petits, l'alumnat ha de valorar i respectar les opinions dels seus companys i companyes, respectant les intervencions de cada un. També, serà molt important que l'alumnat segueixi les indicacions del professorat durant tota la situació d'aprenentatge. Les valoracions orals durant les diferents sessions seran molt importants per a l'alumnat perquè vagin millorant les diferents execucions necessàries durant les tasques. A més a més, el professorat haurà de fer una valoració de millora de les tasques que entreguin per escrit els i les alumnes.

Les rúbriques d'avaluació de les tasques competencials sol·licitades permetran a l'alumnat poder perfeccionar les tasques plantejades. Cada alumne i cada alumna hauran de ser conscients de les seves possibilitats, autorregulant-se de manera que puguin avançar dins el seu procés d'ensenyament-aprenentatge.

10. PROCEDIMENT I DINÀMIQUES D'AVALUACIÓ FINAL, QUALIFICACIÓ I TRANSFERÈNCIA DE CONEIXEMENTS.

L'avaluació final es realitzarà a partir de la valoració de la tasca realitzada de manera teòrica i també de la seva posada en escena, on els i les alumnes hauran de portar a la pràctica el que hagin presentat per escrit amb anteriorment. La valoració de la posada en pràctica de les sessions presentades teòricament no només dependrà del que facin els i les alumnes a l'hora de presentar la sessió, sinó també de la implicació que aconseguixin per part de la resta de companys i companyes de classe i com dirigeixen la sessió.

Per poder valorar l'apartat de l'entrenament es farà a partir dels criteris d'avaluació 1.1, 1.3 i 3.1, a partir dels quals l'alumnat ha de mostrar que saben planificar i portar a terme el que se'ls demana, valoren la importància de la prevenció de lesions, a més a més tenen en compte la importància que té la pràctica esportiva per a possibles beneficis que se'n poden obtenir.

A partir dels criteris 2.2 i 3.2, es valorarà com l'alumnat s'implica en les sessions, no només des del punt de vista individual, sinó també en la pràctica en grup i l'ajut als companys per assolir els objectius que es plantegen en les diferents tasques.

Aquesta situació d'aprenentatge permet la transferència de sabers entre les següents matèries: Matèries lingüístiques (expressió oral i escrita), TIC i ciències socials i humanitats.