

SITUACIÓ D'APRENTATGE Nº 1	1r BAT. EF	SAPS COM MILLORAR LA TEVA CONDICIÓ FÍSICA?
CONTEXT O CONTEXTOS	Educatiu i personal.	
SABERS BÀSICS	<ul style="list-style-type: none"> -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. -Autogestió de projectes personals de caràcter motor a tots els nivells (social, motivacional, organitzatiu o similar). - Habilitats socials: estratègies d'integració d'altres persones en les activitats de grup. - Presa 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. 	
COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 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.	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 ESPECÍFICA 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,	2.2. Solucionar de manera autònoma situacions d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició en contextos esportius o recreatius fluïdesa, precisió i control, aplicant de manera automàtica processos de percepció, decisió i execució en contextos reals o simulats d'actuacions adaptant les estratègies a les condicions canviants que es produeixen en la pràctica.	

<p>esportives, expressives i recreatives, i consolidar actituds de superació, creixement i resiliència en enfrontar-se a desafiaments físics.</p>	<p>Connecta a descriptors de perfil de sortida: CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.</p>
<p>COMPETÈNCIA ESPECÍFICA 3: Difondre i promoure noves pràctiques motrius, compartint espais d'activitat físicoesportiva amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat, prioritant 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.</p>	<p>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. Connecta a descriptors de perfil de sortida: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3..</p>
<p>DINÀMICA D'INICIACIÓ (ACTIVITATS D'INICIACIÓ) I INFORMACIÓ DEL PROCEDIMENT D'AVUACIÓ.</p>	<p>Ens aquesta situació d'aprenentatge ens centrem en el desenvolupament de la salut, l'autonomia, la consciència corporal i la creació d'hàbits en l'alumnat, dotant-los així les eines necessàries perquè puguin ser autònoms amb la cura del propi cos i el desenvolupament de la salut. Per a iniciar cada situació d'aprenentatge és imprescindible saber quins són els coneixements previs dels discents. a l'inici de la Unitat a través de jocs en grups on es pot avaluar el nivell inicial dels alumnes i les d'iniciació, les treballem juntament amb les anteriors utilitzant activitats d'enigmes, de pensar i actuar i classes teòriques. Aquesta situació d'aprenentatge es treballarà al llarg de tot el curs escolar per la qual cosa es solaparà amb altres, fent d'aquest un marc continu.</p>
<p>DESCRIPCIÓ I PLANIFICACIÓ DE LA TASCA O TASQUES. TIPUS I CARACTERÍSTIQUES DE LES PRODUCCIONS (TASQUES COMPETENCIALS).</p>	<p>Aquesta situació d'aprenentatge està formada per diverses sessions que es temporalitzen al llarg de tot el curs escolar. Contem amb: Sessió d'iniciació, de motivació i coneixements previs: Pensa i actua. Sessions de desenvolupament: Treball per parelles, per grups, exposicions pràctiques i treball autònom. Sessió de Reforç i ampliació: Es realitzen en cadascuna de les sessions realitzant una proposta multinivell.</p>

PROCEDIMENT DE RETROACCIÓ, REVISIÓ I SUPERVISIÓ PER PART DEL PROFESSORAT DURANT LA REALITZACIÓ DE LA TASCA O TASQUES.	En cada tasca que realitzen els alumnes hi ha un feedback per part del professor al finalitzar la classe. S'utilitza la plataforma IDOCEO per prendre notes, propostes de millora etc. Al finalitzar cada exposició, es fa un cercle de retroacció al gimnàs, ajudant d'aquesta manera a que els companys intervinguen positivament per comunicar propostes de millora, sempre amb respecte.
PROCEDIMENT I DINÀMIQUES D'AVAUACIÓ FINAL, QUALIFICACIÓ I TRANSFERÈNCIA DEL CONEIXEMENT.	- Observació sistemàtica, test de coneixements de resultats, rúbrica conductual, rúbrica heteroavaluativa per avaluar diferents ítems exigits durant el procés d'aprenentatge.