

MATERIA / MÓDULO PROFESIONAL

Educación física

CURSO

1º BACHILLERATO

SABERES BÁSICOS / CONTENIDOS MÍNIMOS

Primera evaluación

Conductes per a la millora de la salut física, mental i social CE1, CE3, CE5

Indicadors fisiològics bàsics relacionats amb la salut i l'exercici físic. CE1, CE3, CE5

Mètodes d'entrenament i noves tendències en fitness. CE1, CE3, CE5

Programació autònoma de l'exercici CE1, CE3, CE5

Anàlisi crítica de continguts relacionats amb el moviment, l'activitat física, l'esport i la salut. CE1, CE3, CE5

Activitats i jocs de resistència aeròbica, força general i flexibilitat. CE1, CE2, CE5

Jocs i esports. CE1, CE2, CE5

Cura del cos. Calfament específic autònom. CE1, CE3, CE5

Els parcs i espais públics com a espais per a la pràctica esportiva i exercici físic. CE1, CE4, CE5

Segunda evaluación

Coneixement anatòmic, fisiològic i funcional. CE1, CE3, CE5

Exercicis específics de resistència, tonificació i flexibilitat (ROM) CE1, CE2, CE5

Efectes negatius i trastorns vinculats al cos. CE1, CE3, CE5

Característiques de les activitats físiques saludables. CE1, CE3, CE5

Higiene i activitat física. CE1, CE4, CE5

Reconeixement i gestió del bon ús de la tecnologia relacionada amb el moviment, l'activitat física, l'esport i la salut, en diferents entorns d'aprenentatge digital: planificació, control i anàlisi. CE1, CE4, CE5

Jocs i esports. CE1, CE2, CE5

L'esport com a manifestació cultura. CE2, CE3, CE4, CE5

Cura del cos. CE1, CE3, CE5

Trastorns de la conducta alimentària, així com els seus efectes negatius en la salut personal i social. CE1, CE3, CE5

Coneixement anatòmic, fisiològic i funcional. CE1, CE3, CE5

Tercera evaluación

Eines digitals per a la gestió de l'activitat física. CE1, CE4, CE5

Mètodes de relaxació i estiraments. CE1, CE3, CE5

Muntatges i intervencions artístiques individuals i col·lectives. CE2, CE3, CE4, CE5

Organització d'activitats inclusives fisicoesportives i d'oci actiu en el medi rural i costaner. CE1, CE4, CE5

Cultura artísticocreativa. CE1, CE3

Jocs i esports. CE1, CE2, CE5

Salut social i mental. CE1, CE3, CE5

Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius. CE1, CE3

INSTRUMENTOS Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

%
calificación

30% Saber ser

Hàbits de treball i socials: participar, executar els exercicis, portar el material d'igiene personal i la roba esportiva, treballar en grup... Es treballa: **l'autonomia i iniciativa personal, la competència per aprendre a aprendre, i la competència social i ciutadana.**

Actituds: comportament i respecte als altres, interès i participació, atenció a classe, cura i conservació del material, assistència a classe. Es valorarà durant tot el curs de manera acumulativa.

HETEROAVALUACIÓ DIÀRIA I AUTOAVALUACIÓ PER UNITAT

(professor 80% / alumne 20%)

20% Saber

Adquisició dels coneixements teòrics amb exposicions orals i treballs per grups. Es treballa: **la competència en comunicació lingüística, competència en comunicació matemàtica, tractament de la informació i competència digital, competència cultural i artística.**

50% Saber fer

Resultats de les diverses proves físiques de cada unitat didàctica. Es treballa: **l'autonomia i iniciativa personal, la competència per aprendre a aprendre, i la competència social i ciutadana.**

HETEROAVALUACIÓ I AUTOAVALUACIÓ (professor 80% / alumne 20%)

OBSERVACIONES

* ACTIVITATS PER A CASA (Alumnes amb situació justificada d'imposibilitat de fer exercici)
PUNTUARAN 1 PUNT EXTRA SEMPRE QUE S'HAJA REALITZAT MÍNIM UN 80%.

L'alumnat que no arribe al nivell mínim i no aprobe l'assignatura tindrà la possibilitat de realitzar diferents estratègies de pràctica per a millorar les capacitats o habilitats exigides. Si l'última avaluació o les dos últimes són negatives, l'alumnat haurà de recuperar amb exercicis complementaris i proves que demostrin la superació dels objectius mínims.

Per aprovar els curs han d'aprovar com a mínim dos avaluacions i que una de elles siga l'última.