

PROGRAMACIÓ GENERAL ANUAL O PLA DOCENT

NIVELL	1r	ETAPA	Batxillerat	CURS	2025-26
ÀMBIT	EDUCACIÓ FÍSICA				
ÀREA/MATÈRIA	EDUCACIÓ FÍSICA				
DEPARTAMENT O EQUIP DE NIVELL	EXPRESSIÓ				
PROFESSOR/MESTRE	Carles Canillas				

1. COMPETÈNCIES CLAU I COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

Les competències se seleccionen tenint en compte els aprenentatges que l'alumnat ha d'assolir progressivament al llarg del curs i que són susceptibles de ser avaluats. Amb la realització de l'àrea o matèria s'afavoreix l'assoliment de les competències de **final d'etapa** següents:

Competències clau

C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8
Competència en comunicació lingüística	Competència plurilingüe	Competència matemàtica i competència en ciència, tecnologia i enginyeria	Competència digital	Competència personal, social i d'aprendre a aprendre	Competència ciutadana	Competència emprenedora	Competència en consciència i expressió culturals
X		X	X	X	X	X	X

Competències específiques

- **Competència 1:**
Autogestionar la condició física per a l'adopció d'un estil de vida actiu i saludable.
- **Competència 2:**
Resoldre situacions motrius diverses amb control i domini corporal per a la superació de reptes.
- **Competència 3:**
Organitzar activitats físicoesportives per a l'ocupació i el gaudi del temps de lleure activament.
- **Competència 4:**
Aplicar actituds, valors i habilitats socials de forma proactiva en la pràctica d'activitat física i esportiva per a la millora de la convivència.

2. SABERS

Amb la realització d'aquesta àrea o matèria es tractaran els continguts clau següents:

VIDA ACTIVA I SALUDABLE

- **Activitat física saludable**
 - Disseny i planificació d'un programa personal d'activitat física: autoavaluació de les capacitats físiques i coordinatives, identificació d'objectius personals i desenvolupament d'aquests, sistemes d'entrenament, autoregulació i control de les càrregues de treball, progressió, avaluació dels resultats aconseguits i reorientació de les activitats a partir dels resultats.
- **Hàbits saludables**
 - Anàlisi i reflexió de dietes equilibrades segons les característiques físiques i personals amb una mirada saludable.
 - Planificació de tècniques i activitats específiques de relaxació, respiració i de prevenció i millora de la postura corporal.
 - Conscienciació dels efectes negatius que poden tenir alguns hàbits individuals i socials i pràctiques d'activitat física en la salut individual i col·lectiva.
- **Primers auxilis i prevenció de lesions**
 - Actuacions adequades davant d'accidents: desplaçament i transport d'accidentats, reanimació amb desfibril·lador automàtic (DEA) o semiautomàtic (DESA), protocol RCP, tècniques específiques en indicis d'accidents cardiovasculars i coneixement del contingut bàsic del *kit* d'assistència.
 - Prevenció i planificació de mesures de seguretat en la pràctica d'activitat física.
- **Recursos digitals al servei de la pràctica esportiva**
 - Ús d'aplicacions i recursos digitals per a la gestió de la pràctica d'activitat física.

RESOLUCIONS E SITUACIONS MOTRIUS

- **Habilitats motrius**
 - Perfeccionament de les habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques dels esports individuals, d'adversari, d'oposició o col·lectius.
 - Pràctica de diferents modalitats esportives, esports alternatius, esports adaptats i esports al medi natural.
 - Resolució de situacions motrius variades amb domini corporal en jocs i esports.
- **Expressió i comunicació corporal**
 - Utilització eficient i precisa d'elements i tècniques d'expressió corporal en representacions i dramatitzacions.
 - Pràctica d'activitats ritmicomusicals amb intencionalitat estètica i expressiva.

ORGANITZACIÓ I CREACIÓ D'ACTIVITATS, PRODUCCIONS I ESDEVENIMENTS

- **Gestió d'activitats físicoesportives**
 - Planificació i gestió efectiva en l'organització d'activitats físicoesportives en diferents medis i entorns.
 - Assumpció de rols de dinamització i organització (coordinador/a, director/a, responsable de grup, etc.) en activitats, jornades i esdeveniments.
 - Disseny de les activitats físicoesportives atenent als elements necessaris: objectius, medi, seguretat, temps, espais, col·lectiu al qual va dirigit, material, etc.
 - Utilització òptima de materials, equipaments i espais segons les especificacions tècniques i per a la seva conservació i millora.
- **Creació de composicions d'expressió corporal**
 - Creació de composicions individuals i col·lectives d'expressió corporal per comunicar històries, idees, sentiments, etc.
 - Incorporació crítica d'elements socialment i culturalment rellevants a les representacions i les creacions pròpies.
- **Sortides professionals i ús del temps de lleure**
 - Valoració de les activitats físicoesportives i expressives com una manera d'ocupar el temps de lleure.
 - Identificació de les professions vinculades a l'activitat física, la salut i les arts escèniques com a possibles sortides laborals.

VALORS, AUTOREGULACIÓ I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS

- **Gestió personal i emocional**
 - Gestió i regulació assertiva d'emocions i habilitats personals en situacions motrius: resiliència, superació, gestió de l'èxit, del fracàs, etc.
- **Habilitats socials i valors**
 - Aplicació d'estratègies i habilitats socials (escolta activa, diàleg, resolució de conflictes, entesa, compromís social) que fomentin la integració, la participació, la cooperació i el respecte a les diferències en les activitats amb grup.
- **Activitat física, gènere i discriminació**
 - Reconeixement i actitud proactiva respecte a conductes o situacions contràries a la convivència.
 - Adaptació de les activitats i les normes fomentant l'equitat i la igualtat de gènere en la pràctica físicoesportiva.

3. SEQÜENCIACIÓ ANUAL I TEMPORALITZACIÓ

Previsió del temps de durada de cadascuna de les unitats d'aprenentatge o projectes que es desenvoluparan al llarg del curs.

UD	Títol de la unitat d'aprenentatge o projecte	Durada en hores
TRIMESTRE 1		
1	Condicionament físic, entrenament i salut	18h

TRIMESTRE 2		
2	Fonaments d'esports col·lectius	10h
3	Activitats dirigides (fitness)	8 h
TRIMESTRE 3		
4	Esports alternatius	6h
5	Ballem?	6h
6	Primers auxilis i lesions esportives	6h
TOTALS		

4. CONNEXIONS AMB ALTRES ÀREES O MATÈRIES

Incloure altres àrees o matèries amb les que es comparteixin continguts i s'evidenciï la transferència dels aprenentatges a d'altres contextos i situacions.

Filosofia i ciutadania

- Els valors individuals i socials de l'esport.

Economia. Economia de l'empresa. Geografia

- L'esport, un servei i un bé de consum.

Ciències per al món contemporani. Biologia. Anatomia aplicada

- Estils de vida saludables i domini postural.

Arts escèniques. Llenguatge i pràctica musical.

- Expressió d'idees i sentiments a través del llenguatge corporal, amb suport rítmic o sense.

5. ESTRATÈGIES METODOLÒGIQUES GENERALS

La metodologia emprada ha d'implicar cognoscitivament l'alumnat per mitjà d'activitats que, de manera simultània a la pràctica física, potenciïn la reflexió, com per exemple fer preguntes durant el transcurs de les classes, demanar a l'alumnat que cerqui informació sobre algun aspecte treballat i el posi en comú, fer-lo participar en la gestió i presa de decisions al llarg de la sessió, fer-lo opinar sobre alguna qüestió determinada al llarg de la classe i utilitzar l'activitat física per analitzar valors socials presents i que adopti una actitud crítica. El fet de combinar la reflexió amb la pràctica donarà sentit al que prèviament han viscut els alumnes. La interdisciplinarietat pot ser útil també per a aquest propòsit, de manera que l'educació física pot oferir instruments i contextos pràctics per treballar continguts més conceptuals i actitudinals que provenen d'altres matèries i de la tutoria.

La principal dificultat metodològica en la matèria d'educació física al Batxillerat consisteix a mantenir la importància dels procediments i les actituds, pròpia de les etapes anteriors, i augmentar alhora l'exigència en les capacitats personals de l'alumnat pel que fa a la responsabilitat, autonomia i visió crítica de la realitat.

Utilitzarem mètodes analítics per ensenyar els patrons bàsics d'execució i mètodes globals o mixtes per ensenyar els aspectes tàctics i estratègics.

Les estratègies d'organització, vindran determinades per la particularitat de cada activitat.

Utilitzarem les variants gran grup, grups reduïts, per parelles i de forma individual.

Emprarem les formes de treball lliure, paral·lela, alternativa, de competició o circuits.

El tipus de formació poden ser homogenis, heterogenis, de lliure elecció o formats pel professor.

Durant el transcurs de les situacions d'aprenentatge utilitzarem estratègies on les propostes siguin obertes perquè un objectiu específic pugui ser executat de diverses maneres tenint en compte la diversitat de l'alumnat. Proposarem situacions de complexitat creixent per ajudar a adquirir un control fluid i eficient en l'execució de les tasques motrius

L'alumnat ha de ser el protagonista del seu aprenentatge, mentre que el professorat ha de ser el facilitador d'aquest aprenentatge, guiant-lo i orientant-lo. Adquireix, per tant, una gran importància en aquesta etapa l'autonomia de l'alumnat en la gestió de les activitats físiques. L'autogestió dels continguts d'educació física pot resultar una metodologia molt enriquidora en aquest nivell: el mateix alumnat elaborant i portant a terme projectes o programes de condició física i salut, organitzant i participant en diferents tipus d'activitats físiques i competicions esportives en l'àmbit del grup classe i fins i tot del centre escolar, fomentant d'aquesta manera, el treball en equip, la socialització, la participació i la creativitat. Prèviament a l'elaboració d'aquests programes de condició física i salut, l'alumnat, amb la guia del professorat, ha de preparar proves de valoració de la condició física, que de fet seran la base que condicionarà l'elaboració i posada en pràctica dels programes, els quals també han d'incloure de manera coherent variables com la freqüència, la intensitat, el temps i el tipus d'activitats, així com l'aplicació de tècniques de relaxació.

És important fer propostes que motivin l'alumnat, generant actituds positives vers l'exercici físic, de manera que puguin interioritzar aquests hàbits i traslladar-los a qualsevol activitat de la seva vida quotidiana. També cal que reflexionin sobre les limitacions que els models socials o culturals els imposen, especialment en relació amb el gènere, i intentin superar-les per adquirir les mateixes oportunitats per millorar la condició física i la salut

6. MESURES D'ATENCIÓ A LA DIVERSITAT GENERALS

L'alumnat amb necessitats educatives especials són atesos seguint les indicacions que es descriuen a les seves fitxes individuals d'atenció a la diversitat. Les estratègies més habituals que s'apliquen com a mesures d'atenció a la diversitat són:

La programació i cadascuna de les situacions d'aprenentatge són flexibles i es modificaran en funció de les necessitats específiques de cada alumne amb NEE, en alguns casos haurem de canviar els objectius i els continguts, mentre que en altres només haurem d'adaptar les activitats d'ensenyament-aprenentatge i/o la metodologia, per tal d'assolir les competències específiques i obtenir una millor atenció a la diversitat.

Els alumnes amb dificultats en alguns dels aprenentatges, realitzaran exercicis analítics més senzills, adaptats al seu nivell. Es valorarà l'esforç i motivació per sobre de l'eficàcia i els resultats.

Més temps per realitzar les proves.
Alternar proves escrites i orals.
Suport oral a les proves escrites: per part del professorat llegir en veu alta les instruccions específiques de cada prova i assegurar-se que s'entenen els enunciats.
En els exàmens escrits cal presentar les preguntes per escrit (no dictades).
No fer copiar els enunciats dels exercicis massa llargs.
Reduir-li activitats repetitives. Menys quantitat per focalitzar l'atenció i perquè tingui temps de repassar.
Assegurar-nos que ha comprès els enunciats abans de fer l'exercici.
Reforç positiu.
Recomanar la presa d'apunts esquemàtics i l'ús complementari d'apunts d'altres companys.
Presentar els continguts curriculars amb suports variats: visuals i/o auditius (esquemes, mapes conceptuals, PPT, documentals, pissarra digital...)
Presentació de treballs fets amb ajuda de l'ordinador
Donar més temps perquè pugui realitzar les tasques encomanades i les pugui revisar.
Disposar de materials de consulta que li facilitin el treball en aquells aprenentatges on té més dificultats.
Facilitar els esquemes plens o la teoria que ha d'estudiar.
Proposar-li material alternatiu per aprendre millor.
Especificar al butlletí de notes que s'ha realitzat una adaptació metodològica.
Evitar comentaris com: ha de millorar el seu nivell de lectura, cal que s'esforci a millorar la seva ortografia...
Mantenir rutines.
Ajudar-lo a ordenar i organitzar el seu espai de treball i els seus materials (agenda, carpeta...).
Establir contacte ocular. Proximitat de l'alumne i el professor.
Allunyar-lo de llocs on hi hagi estímuls distractors (intentar evitar finestres, companys moguts...).
Fer-li participar a l'aula.
Supervisió constant de totes les tasques que creiem importants
Donar les instruccions d'una en una.
Proporcionar-li petits descansos. Permetre-li pauses en les tasques llargues.
Fracccionar-li les feines llargues.
Especificar al butlletí de notes que s'ha realitzat una adaptació metodològica.
Evitar comentaris com: ha d'estar més atent a classe, cal que s'esforci a millorar la seva actitud o el seu comportament.

7. CRITERIS D'AVUACIÓ

En finalitzar el curs, sabrem que cada alumne ha adquirit els aprenentatges previstos si és capaç de...

- 1.1. Elaborar un pla de treball personalitzat per al manteniment o la millora de la salut.
- 1.2. Consolidar els hàbits saludables valorant els beneficis que suposen al llarg de la vida.
- 1.3. Utilitzar els protocols d'actuació dels primers auxilis i de prevenció de lesions.
- 1.4. Aplicar recursos digitals per a la monitorització de l'activitat física i l'adquisició d'hàbitssaludables.
- 2.1. Resoldre situacions en diferents modalitats esportives i medis aplicant habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques.
- 2.2. Aplicar els elements i tècniques d'expressió corporal adequats a cada composició.

3.1. Gestionar activitats, sessions o jornades esportives desenvolupant funcions d'organització i dinamització.

3.2 Crear produccions d'expressió corporal incorporant-hi elements de crítica social.

3.3.Organitzar activitats físiques en el medi natural i urbà aplicant normes de seguretat i de conservació del medi ambient.

3.4.Valorar les sortides professionals associades a l'activitat física i l'esport.

4.1 Cooperar en diferents situacions motrius mostrant maduresa en la gestió emocional i personal en l'assumpció dels diferents rols.

4.2.Resoldre conflictes mitjançant l'aplicació d'habilitats socials i valors davant situacions discriminatòries i de violència en la pràctica físicoesportiva.

8. CRITERIS DE QUALIFICACIÓ

Descriure les evidències que configuren el sistema de qualificació i la ponderació de cadascuna d'elles per tal de calcular la qualificació final dels alumnes en cadascuna de les avaluacions.

El procés d'avaluació dels processos d'aprenentatge dels alumnes serà continuada amb observació sistemàtica i amb una visió globalitzada al llarg de la situació d'aprenentatge.

en els primers moments del curs i al començar cada unitat didàctica, explicarem els objectius que els alumnes hauran d'assolir, així com els criteris d'avaluació i realitzarem en algunes unitats didàctiques una avaluació inicial per tal de conèixer el nivell dels alumnes i detectar els que necessitin una atenció individualitzada.

L'avaluació formativa s'adreçarà a millorar el procés d'ensenyament-aprenentatge. Caldrà valorar els diferents estils i ritmes d'aprenentatge, es a dir, serà individualitzada i diversificada, si escau.

En referència a l'avaluació sumativa es tindrà es compte al finalitzar cada unitat didàctica i es valorarà: la maduresa de l'alumne respecte als objectius demanats, l'assoliment d'habilitats procedimentals bàsiques, l'adopció d'actituds favorables per a l'aprenentatge, l'esforç i la superació aconseguida des de la seva avaluació inicial. Aplicarem sempre que puguem recursos i activitats d'autoavaluació que siguin coherents amb la metodologia del treball utilitzada.

L'avaluació de les diferents situacions d'aprenentatge serà la mitjana aritmètica de les diferents notes de cada apartat, tot tenint en compte els tants per cents següents:

- Activitats pràctiques, destreses motrius i/o esportives, 50%
- Valoració dels coneixements teòrics 30%
- Valoració de la predisposició, esforç i actitud a classe 20%

La nota del trimestre s'obté a partir de la mitja aritmètica de les notes de cadascun dels apartats anteriors.

La valoració de les activitats pràctiques i destreses motrius es basarà en uns mínims predeterminats que serviran com a referència al grup classe, el nivell de performance, habilitat i destresa en l'execució (de rendiment, tècnica o tàctica) de les activitats d'avaluació donarà la nota final.

En referència als continguts i/o coneixements teòrics, tot depenent de la unitat didàctica, es valorarà mitjançant activitats d'avaluació que poden ser qüestionaris escrits, treballs de recerca o activitats teòric-pràctiques desenvolupades a classe, per tal de valorar el grau d'assoliment dels continguts teòrics de la unitat.

La valoració de la predisposició, esforç i actitud a classe dependrà del nivell de responsabilitat assolida per part dels alumnes, on valorarem la recollida del material, la col·laboració i participació en les activitats, l'acceptació i compliment de les normes especials de l'assignatura, portar el material adient per poder desenvolupar les sessions, higiene personal, acceptació de les diferències entre companys/es, etc. Es realitzarà un recull diari del grau de participació i esforç a classe en la realització de les diferents activitats proposades a classe en les situacions d'aprenentatge (MB: 10p; Be:8p; Reg:6p; M: 4p; MM: 0 p).

- L'actitud es puntuarà en base al comportament diari, tenint en compte l'atenció, la participació i l'interès que l'alumne mostri a l'aula.
- El principi i final de classe estarà marcat pel timbre; en cas de no estar a classe a l'inici d'aquesta i no tenir una justificació, l'alumne tindrà un retard. Cada 5 retards acumulats es baixarà un punt de la nota final del trimestre.

La nota final de cada curs (promoció) sortirà del sumatori de les notes trimestral dividides entre elles. En cas de tenir suspès algun trimestre, caldrà que la nota mitjana dels tres trimestres sigui superior a 15 punts (i que no hi hagi cap nota inferior a 4).

Al final de curs (avaluació de juny), els alumnes podran aspirar a pujar la nota final de curs (com a màxim 1 punt), amb la realització d' una prova escrita amb els continguts teòrics de tot el curs i/o la presentació d'un treball de recerca, prèviament pactat amb el professor de la matèria.

9. CRITERIS DE RECUPERACIÓ

Al final de cada trimestre, i en el cas que la matèria no hagi estat superada, hi haurà la possibilitat de recuperar la matèria mitjançant les següents dues activitats:

- Un treball amb activitats sobre els continguts treballats durant el trimestre.
- Una prova escrita de recuperació.

Per tal de considerar recuperada la matèria, cal obtenir una qualificació de 5 punts a partir dels següents càlculs:

- 1) El treball pondera un 20% de la nota de recuperació, sempre i quan la nota sigui superior a 6 punts.
- 2) La prova escrita pondera un 80% de la nota de recuperació, sempre i quan la nota sigui superior a 4 punts.

En el cas que la matèria quedi recuperada, la nota que obtindrà l'alumne o alumna serà de 5 punts.

A la convocatòria extraordinària, s'aplicaran els mateixos criteris amb l'única diferència que la nota que obtindrà l'alumne o alumna serà, exactament, la nota que hagi obtingut de fer la mitjana ponderada del treball i de la prova escrita.

La recuperació final al mes de juny consistirà únicament en un examen.

10. MATERIALS I RECURSOS

Llistat de les fonts d'informació (bibliogràfiques, electròniques, audiovisuals, etc.) més importants per al conjunt de l'àrea o matèria.

Material fungible: propi de cada unitat a treballar (pilotes, cons, cercles, màrfegues, raquetes, tanques, cordes...)

Espais, instal·lacions: pati descobert i gimnàs cobert (amb tatami).

En les situacions d'aprenentatge que ho requereixin es proporcionarà un dossier d'apunts i material de suport teòric específic, que es penjaran a la plataforma Teams del grup classe, eina que s'utilitzarà per a l'entrega de tasques i activitats al llarg del curs.

Fonts audiovisuals pròpies de cada unitat (veure annex programacions).

