

No estàs cansat de seure? Mou-te!

Competències específiques i criteris d'avaluació vinculats

Competència específica 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 descriptors del perfil del sortida: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.

Criteri 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.

1.2. Incorporar de manera autònoma, i segons les seves preferències personals, els processos d'activació corporal, autoregulació i dosatge de l'esforç, alimentació saludable, educació postural i relaxació i higiene durant la pràctica d'activitats motrius, reflexionant sobre la seva relació amb possibles estudis posteriors o futurs acompliments professionals.

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.

Sabers bàsics

- Salut física: 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. Professions vinculades a l'activitat física i la salut. Dietes equilibrades segons les característiques físiques i personals. Eines digitals per a la gestió de l'activitat física. Tècniques bàsiques de descàrrega postural i relaxació.

Musculatura del core (zona mitjana o lumbar i pèlvica) per a entrenament de la força.

Identificació de problemes posturals bàsics i planificació preventiva de la salut postural en activitats específiques.

- Salut mental: tècniques de respiració, visualització i relaxació per alliberar estrès i enfocar situacions que requereixen gran càrrega cognitiva. Trastorns vinculats amb la imatge corporal: vigorèxia, anorèxia, bulímia i altres. Tipologies corporals predominants en la societat i anàlisi crítica de la seva presència en publicitat i mitjans de comunicació.

- Gestió de les mesures relacionades amb la planificació de l'activitat física i esportiva (tipus d'esport, material necessari, objectius de la preparació, activitats i similars).

- Planificació per al desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques: força i resistència. Sistemes d'entrenament.

ESO 1r BATXILLER. Educació Física



Context o contextos

Personal, social i educatiu.

Dinàmiques de presa de consciència

- Pluja d'idees respecte als efectes i les conseqüències de les restriccions de mobilitat de la ciutadania i la pèrdua d'hàbits saludables, així com les afectacions al cos humà que ha provocat la COVID-19, augmentant el sedentarisme.
- Dinàmica 1-2-4-gran grup per treure conclusions i propostes de millora a partir de la pluja d'idees realitzada anteriorment.

Instruccions i materials

Els alumnes disposen de les instal·lacions esportives del centre i de les instal·lacions municipals annexes al centre (si és el cas), i del material del departament d'educació física.

També faran servir els documents

penjats al Classroom relacionats amb les capacitats físiques bàsiques i el seu entrenament. Portfoli de seguiment de les activitats realitzades. Control dels paràmetres de volum i intensitat de cada tasca. Grau d'execució.

Descripció i planificació de la tasca o tasques. Tipus i característiques del producte o productes obtinguts

En el seu portfoli personal, l'alumnat ha de respondre a les següents preguntes:

- Valoració inicial de l'estat físic.
- Quin és l'objectiu de la planificació de l'entrenament?
- Història mèdica i esportiva.
- Disponibilitat de temps i recursos per dur a terme els entrenaments.
- L'alumnat ha de conèixer l'estat actual de les seves capacitats físiques bàsiques (resistència, força, velocitat, coordinació i flexibilitat) que ha conegut i desenvolupat durant la seva etapa educativa anterior. Realitza la Bateria Eurofit per trobar el seu punt de partida inicial i a més, poder connectar amb

tots els seus coneixements previs.

- Planifica en base al seu estat inicial, un pla de manteniment o de millora de la seva condició física, cercant un objectiu final després de 3 mesos de treball i ha de pautar setmanalment l'evolució d'aquest procés.
- Realitza pràctiques personals a les sessions que ha de justificar al professor. Ha d'enregistrar diferents sessions de la planificació per veure l'evolució (sessions individuals i sessions en grups si coincideixen els objectius i la planificació).
- Ha de modificar les tasques en funció del resultat, així com ha d'anar adaptant els seus progressos a l'objectiu final que es va marcar.
- Valoració final personal de l'alumne dels aspectes positius i dels aspectes negatius de desenvolupar i executar el pla.
- Lliurament i exposició oral del pla d'entrenament de manteniment o millora amb retroacció del professorat.

Procediments de retroacció, revisió i supervisió per part del professorat durant la realització de la tasca o tasques

El professor ha de fer un seguiment específic del pla d'entrenament. Es presenta el pla d'entrenament, els seus objectius i les metes a assolir en funció de l'avaluació inicial. Es revisa a classe i cada mes es valora com va el desenvolupament del pla d'entrenament per arribar al final amb les majors possibilitats d'èxit.

Procediment d'avaluació final, qualificació i transferència del coneixement

- Avaluació inicial (Bateria Eurofit).
- Coneixements de desenvolupament i millora de les capacitats físiques bàsiques. Explicacions bàsiques penjades al Classroom.
- Valoració mensual del desenvolupament del pla d'entrenament (rúbrica).

ESO 1r BATXILLER. Educació Física



- Valoració final del desenvolupament del pla d'entrenament (rúbrica).
- Reflexió final breu personal: aspectes positius i negatius de l'elaboració i execució del pla d'entrenament.