

Ets actiu?

Competències específiques i criteris d'avaluació vinculats.

Competència 1a a desenvolupar

2. Adaptar, amb progressiva autonomia en la seva execució, les capacitats físiques, perceptiu-motrius i coordinatives, així com les habilitats i destreses motrius, aplicant processos de percepció, decisió i execució adequats a la lògica interna i als objectius de diferents situacions amb dificultat variable, per resoldre situacions de caràcter motor vinculades amb diferents activitats físiques funcionals, esportives, expressives i recreatives, i per consolidar actituds de superació, creixement i resiliència en enfrontar-se a desafiaments físics. Aquesta competència específica es connecta amb els següents descriptors del Perfil de sortida: CPSAA4, CPSAA5, CE2 y CE3.

Criteri d'avaluació

2.1. Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, establint mecanismes

per reconduir els processos de treball, incloent estratègies d'autoavaluació i coavaluació tant del procés com del resultat.
2.2. Interpretar i actuar correctament en contextos motrius variats, aplicant principis bàsics de presa de decisió en situacions lúdiques, jocs modificats i activitats esportives a partir de l'anticipació, adequant-se a les demandes motrius, a l'actuació del company i de l'oponent (si n'hi hagués) i a la lògica interna en contextos reals o simulats d'actuació, reflexionant sobre les solucions i els resultats obtinguts.

2.3. Evidenciar control i domini corporal en emprar els components qualitatiu i quantitatiu de la motricitat de manera eficient i creativa, fent front a les demandes de resolució de problemes en situacions motrius transferibles al seu espai vivencial amb progressiva autonomia.

Competència 2a a desenvolupar

1. Adoptar un estil de vida actiu i saludable, seleccionant i incorporant intencionalment activitats físiques i esportives en les

rutines diàries, a partir d'una anàlisi crítica dels models corporals i del rebuig de les pràctiques que manquen de base científica, per tal de fer un ús saludable i autònom del seu temps lliure i així millorar la seva qualitat de vida.

Aquesta competència específica es connecta amb els següents descriptors del Perfil de sortida: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 i CPSAA4.

Criteri d'avaluació

1.1. Establir i organitzar seqüències senzilles d'activitat física orientada al concepte integral de salut i a l'estil de vida actiu, a partir d'una valoració del nivell inicial i respectant la pròpia realitat i identitat corporal.

Sabers bàsics

- Salut física: taxa mínima d'activitat física diària i setmanal. Adaptació del volum i la intensitat de la tasca a les característiques personals.

- Salut social: efectes damunt la salut dels mals hàbits vinculats a

comportaments socials

- Salut mental: acceptació de limitacions i possibilitats de millora davant les situacions motrius.

L'activitat física com a font de gaudi, d'alliberar tensions, cohesió social i superació personal. Reflexió damunt actituds negatives cap a l'activitat física derivades d'idees preconcebudes, prejudicis, estereotips o experiències negatives.

- Esquema corporal: integració dels diferents aspectes coordinatius, espacials i temporals en determinades seqüències motrius i esportives.

- Capacitats condicionals: desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques.

- Habilitats motrius específiques associades a la tècnica en activitats físico-esportives.

-Creativitat motriu: resolució de reptes i situacions-problema de forma original, tant individualment com en grup.

Context o contextos

Personal, social i educatiu

Dinàmiques de presa de consciència

- Es realitza una diada de pràctica esportiva diversa a on hi ha diferents jocs motrius i també esports individuals (atletisme, gimnàstica, natació), esports d'adversari (de raqueta, de lluita) i esports col·lectius (bàsquet, handbol, rugbi, voleibol) i on l'alumnat va rotant i canviant de pràctica, passant per com a mínim dues activitats jocs i dos esports de cada grup durant el matí. Cada alumne contesta el qüestionari: 3 preguntes de manera individual en 5 minuts en un paper que guardarà.

- En quin grup de pràctiques t'has sentit més còmode?

- Hi ha algunes pràctiques que has de millorar? com ho faràs?

Es realitza la dinàmica de la peixera amb el grup classe posant damunt la taula les preguntes anteriors: El professorat fa un recull de les

propostes o idees sorgides i ho comenta al final en veu alta amb el grup.

Es presenten les rúbriques i els elements de qualitat de les produccions i resultats de les activitats dels alumnes que serviran per a la retroacció i a la valoració final del grau d'assoliment dels criteris d'avaluació tractats.

Instruccions i material

L'alumnat disposa de les instal·lacions esportives del centre i de les instal·lacions municipals annexes al centre, i del material del departament d'Educació Física: pilotes de diferents esports, guardapits de diferents colors i pilotes toves pels jocs motrius. L'alumnat també farà servir els documents penjats al classroom per conèixer cada esport i disposarà d'una rúbrica d'autoavaluació bàsica, per avaluar els diversos nivells d'assoliment de la competència motriu en alguns esports o pràctiques de joc.

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

- Dinàmiques de cohesió de grup per enfortir el sentiment de benestar i l'entusiasme enfront del resultat de la pràctica.

- L'alumnat s'organitza per grups cooperatius i analitzen el recull de les propostes o idees sorgides a la peixera i intenten fer una pluja d'idees, de com aportar solucions a la situació creada, Quines pràctiques proposam per millorar la nostra motricitat?

- El professor fa una exposició breu damunt la importància de la Competència Motriu, la qual és la manifestació de les habilitats motrius (quines són i com les podem treballar i millorar). A major competència motriu tenim major autoestima, autopercepció, més recolzament social i menys nivell d'ansietat i així evitar el rebuig a l'EF, a ser cada vegada més passius i sedentaris, i tenir inhibició o

inactivitat progressiva, perjudicant a la salut.

- Es retrobam amb els grups cooperatius i afegim propostes i idees a tenir presents per millorar la nostra competència motriu per gaudir del moviment i del cos, i realitzam propostes de com dur-ho a terme per aconseguir-ho.

- Realització de les pràctiques per millorar i gaudir de la competència motriu (aspectes físics, perceptius-motrius, coordinatius, i d'habilitats i destreses bàsiques).

- Per grups cooperatius elaboram un Lapbook a on hi haurà la informació bàsica del perquè hem de millorar la nostra motricitat i quines pràctiques proposam per dur-ho a terme. Hi ha una rúbrica d'avaluació del Lapbook, coneguda prèviament per tots.

- El Lapbook es presentarà als altres grups cooperatius mitjançant una exposició oral. Els Lapbooks quedaran exposats al plafó d'EF. Les millors activitats seran presentades de forma pràctica a tots els grups per part del professorat.

- Després de la pràctica durant l'avaluació de les propostes per la millora motriu, es torna a passar les preguntes de la dinàmica de presa de consciència (qüestionari inicial)

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

Quan es realitza la tasca dels grups cooperatius ja sigui prèviament o posteriorment a l'exposició del professorat, el professor redirigeix les aportacions del grup si és necessari mitjançant preguntes, orienta les conclusions dels grups, i li planteja petits reptes per tenir uns coneixements més profunds i no tant superficials.

S'ha de presentar un esbós del Lapbook amb la proposta feta pel grup i el professorat fa un retorn amb propostes de millora (s'ha de tenir present la rúbrica de valoració)

Procediment d'avaluació final, qualificació i transferència del coneixement

- Recuperam el document de la resposta a les 3 preguntes inicials en la dinàmica de la presa de consciència i intentam amb un altre bolígraf, completar i donar una millor resposta a aquestes preguntes.

- Es duen a terme activitats de coavaluació dins del grup cooperatiu en base als criteris i elements acordats a l'inici de l'activitat amb els alumnes, tot tenint en compte la contribució de cada un dins de les seves capacitats amb la finalitat de desenvolupar-les al màxim.

- Presentació i exposició oral del Lapbook en funció de la rúbrica.

- Millores individuals de les pràctiques per poder desenvolupar-se adequadament en el joc i en els diferents esports (evolució del procés) en quan a aspectes físics, perceptius-motrius, coordinatius, i d'habilitats i destreses bàsiques.

- Reflexió final breu personal: aquesta situació d'aprenentatge m'ha facilitat la millora de la meua pràctica motriu, m'ha ajudat a millorar en tots els aspectes i m'allunya de la inactivitat o inhibició esportiva?