

PROGRAMACIÓ
D'EDUCACIÓ FÍSICA

CURS 2017 2018

IES PUIG DE SA FONT
(SON SERVERA, ILLES BALEARS)

INTRODUCCIÓ

- 0.1. Marc Legal; PEC i PCC.
- 0.2. Contextualització.
- 0.3. Alumnat. Professorat. Recursos humans.
- 0.4. Centre: instal·lacions i equipaments.
- 0.5. L'ESO.
- 0.6. El batxillerat.

1. COMPETÈNCIES CLAU

- 1.1. Una programació basada en competències claus
- 1.2. Contribució de la MATERIA D'EDUCACIÓ FÍSICA a l'adquisició de les competències claus
- 1.3. Tractament de les competències claus des del departament d'educació física
- 1.4. Dimensions de les competències claus

2. OBJECTIUS ESPECÍFICS MATÈRIA EF

- 2.1. Objectius específics de la matèria d'EF: ESO
- 2.2. Objectius específics de la matèria d'EF: BATXILLERAT

3. CONTINGUTS de l'E.F. Relació amb ELEMENTS TRANSVERSALS I INTERDISCIPLINARS

- 3.1. CONTINGUTS EF ESO PRIMER CICLE (PRIMER, SEGON I TERCER ESO) (LOMQE)
- 3.2. CONTINGUTS EF ESO QUART CURS
- 3.4. CONTINGUTS EF BATXILLERAT PRIMER CURS

4. SEQÜENCIACIÓ DE CONTINGUTS: UNITATS DIDÀCTIQUES

- 4.1. UNITATS DIDÀCTIQUES EF ESO PRIMER CURS
- 4.2. UNITATS DIDÀCTIQUES EF ESO SEGON CURS
- 4.3. UNITATS DIDÀCTIQUES EF ESO TERCER CURS
- 4.4. UNITATS DIDÀCTIQUES EF ESO QUART CURS
- 4.5. UNITATS DIDÀCTIQUES EF BATXILLERAT PRIMER CURS
- 4.6. TAULA RESUM CONTINGUTS PER CURSOS

5. AVALUACIÓ

- 5.1. CRITERIS D'AVAUACIÓ/estàndards d'aprenentatge avaluables I MÍNIMS EXIGIBLES PRIMER CICLE D'ESO (1R, 2N I 3R ESO)
- 5.2. CRITERIS D'AVAUACIÓ/estàndards d'aprenentatge avaluables I MÍNIMS EXIGIBLES 4t D'ESO
- 5.3. CRITERIS D'AVAUACIÓ/estàndards d'aprenentatge avaluables I MÍNIMS EXIGIBLES PRIMER DE BATXILLERAT (LOMQE)
- 5.5. ENFOC DE L'AVAUACIÓ DES DEL DEPARTAMENT D'EF

6. METODOLOGIA.

Orientacions metodològiques generals.

- 6.1. Atenció a la diversitat. ACI. NEE. Nova incorporació.
- 6.2. Activitats d'ensenyament-aprenentatge.
- 6.3. Orientacions per a la seqüenciació.
- 6.4. Orientacions per a la avaluació.
- 6.5. Organització de l'aula. Recursos materials i curriculars.
- 6.6. Ús noves tecnologies de la informació i comunicació..
- 6.7. Recursos didàctics.

7. SUPORT BIBLIOGRÀFIC.

8. ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES. SORTIDES.

9. ANEXOS

QUESTIONARI MÈDIC ESPORTIU

NORMES DE FUNCIONAMENT DE L'ASIGNATURA: 1ER, 2N, 3ER, 4T D'ESO. 1R BATX.

FEINES DE RECUPERACIÓ DE PENDENTS

FITXA D'ESCALFAMENT

10. PROPOSTA DE SEQÜENCIACIÓ: NUTRICIÓ. ACTIVITATS AQUÀTIQUES

11.SOL·LICITUDS I ASPECTES PEL BON FUNCIONAMENT DE LES SESSIONS D'EF.

12.MODEL D'ADAPTACIÓ CURRICULAR. Exemple d'aplicació pel departament d'EF.

Jaume Boyeras Payeras

Beatriz Corzán Martín

Carme López Martí

Catalina Victòria Miquel Pascual

MEMBRES DEL DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA

2017 2018

0. INTRODUCCIÓ

0.1. Marc Legal; PEC i PCC

La Llei orgànica 8/2013, de 9 de desembre, per a la millora de la qualitat educativa (BOE núm. 295, de 10 de desembre), modifica l'article 6 de la Llei orgànica 2/2006, de 3 de maig d'educació (BOE núm. 106, de 4 de maig) per definir el currículum com la regulació dels elements que determinen els processos d'ensenyament-aprenentatge per a cadascun dels ensenyaments. El currículum està integrat pels objectius de cada ensenyament i etapa educativa; les competències, els continguts, la metodologia didàctica, els estàndards i els resultats d'aprenentatge avaluable i els criteris d'avaluació.

Aquesta nova llei també segueix fent un replantejament pel que fa a l'organització i la programació de la nostra matèria. Una programació d'acord a l'elecció de les unitats didàctiques que millor garanteixin l'assoliment de les competències claus de la matèria, en espera que l'alumnat tenguí assolides aquestes competències en finalitzar l'etapa de l'ESO.

Aquesta programació s'emmarca en el currículum d'educació física vigent a les Illes Balears, establert pel Decret 34/2015 de 15 de maig, (decret pel qual s'estableix el currículum d'Educació Secundària Obligatòria a les Illes Balears) i també pel Decret 35/2015 del 15 de maig (Decret pel qual s'estableix el currículum del Batxillerat a les Illes Balears). Evidentment, hi intervenen també els PEC i PCC del centre, i la programació del departament d'educació física del IES Son Servera. I aspectes incorporats per el decret 2010 concretant l'avaluació.

Com indiquen les concrecions del currículum, els centres hauran d'orientar a facilitar el desenvolupament i l'adquisició de les competències claus.

Cal ressenyar, la seva fonamentació, a partir de l'article 27 de la Constitució; de la LOGSE 1/1990, de 3 d'octubre; i el Reial decret 1876/1997, de 12 de desembre, sobre el traspàs de funcions i serveis de l'Administració de l'Estat a les Illes Balears en matèria d'ensenyament, establint un currículum obert i flexible i tenint en compte els interessos culturals i motivacions de cada autonomia.

La llei vigent al curs 2017 2018 es la LOMQE ja efectiva a tots els cursos d'ESO i al Batxillerat. La seva introducció va començar al curs 2015 2016 a primer d'ESO, tercer d'ESO i a primer de Batxillerat. Al curs 2016 2017 va continuar amb la seva aplicació a segon d'ESO i quart d'ESO.

0.2. Contextualització

El IES PUIG DE SA FONT es troba en el municipi de Son Servera. Son Servera és un municipi dinàmic i diversificat; cal esmentar que hi ha gran part d'alumnes de diferents nacionalitats que cursen els seus estudis a l'les especialment als nuclis turístics de Cala Millor i Sa Coma.

0.3. Alumnat. Professorat d'EF. Recursos humans.

ALUMNAT: A part del alumnat nascut al municipi hi ha una alta procedència d'alumnat nascut altres CCAA d'Espanya, i altres països (procedències: Alemanya, Xina, i països de Sud Amèrica principalment). Els nuclis poblacionals dels alumnes són el poble de Son Servera i les localitats costeres, Cala Millor i Sa Coma.

El departament d'Educació Física de l'I.E.S. Puig de sa Font imparteix classe a un total aproximat de 620 alumnes, distribuïts de la següent manera: 7 grups de 1r d'ESO, 7 grups de 2n d'ESO, 5 grups de 3r d'ESO, 5 grups de 4t d'ESO i 2 grups de 1r de Batxillerat. A més, s'oferta l'assignatura d'Anatomia Aplicada en coordinació amb el departament de Biologia a 1r de Batxillerat

PROFESSORAT d'EF: 3 professors i un a mitja jornada. La línia educativa té un caràcter integrador, essent prioritària l'atenció a la diversitat i l'adaptació a la realitat de l'alumnat.

Aquest curs es deixarà d'impartir l'assignatura optativa d'Expressió Corporal a 3er d'ESO donat que la LOMCE així ho estipula. No obstant, s'impartirà una nova assignatura a Batxillerat (Anatomia Aplicada)

La distribució de grups per cursos i hores lectives és la següent :

Jaume BOYERAS	Beatriz Corzán Martín	Carme López Martí	Victoria Miquel
4 grup 2 ESO x2h (8h) 4 grups 4 ESO x2h (8h)	5 grups 1ESO x 2h (8h) 2 grups de 1BATX x 2h (4h) 1 grup Anatomia Aplicada (Batxiller) x 1h (1h)	2 grup 1ESO x 2h (4h) 3 grup 2ESO x 2h (6h) 3 grups 3ESO x 2h (6h)	2 grups 3 ESO x 2h (4 h) 1 grup 4 ESO x 2h (2h)
Tutor 2ESO	Cap de departament	Tutor 2ESO	Cap d'estudis
19 h	19 h	19 h	19 h

A les reunions del Departament d'Educació física es tractaran aspectes que pertanyen a l'assignatura, altres que deriven en una progressiva millora de la seva ensenyança i aspectes comuns als departaments. Principalment:

- Elaboració dels dossiers d'Apunts de l'Assignatura, per cada curs.
- Seguiment de les classes i de la programació didàctica, així com la revisió dels continguts que es van impartint, la metodologia, les possibles modificacions, etc.
- Revisió, reparació/adquisició de materials i de recursos didàctics.
- Organització i programació d'activitats relacionades amb l'assignatura.
- Aspectes de funcionament en quant a l'ús d'instal·lacions, horaris, etc.
- Valoració de les capacitats motrius dels alumnes, atenent a la seva diversitat, i possibles variacions en l'aplicació de tests.
- Anàlisi de les avaluacions, resultats i funcionament acadèmic en general.
- Mesures d'atenció a la diversitat proposades des del departament.

Així mateix, entre els membres del Departament es realitzarà una anàlisi retrospectiva de la posada en pràctica de la programació de l'assignatura, així com del desenvolupament dels diferents continguts i tasques de les sessions, i contemplant, si fos precís, nous enfocaments o alternatives en l'ensenyança de l'assignatura que hauran de tenir-se en compte en actuacions futures.

• **Altres recursos humans:** com en els cursos anteriors ens hem coordinat i ens coordinem amb el departament d'orientació per la confecció i d'intervenció amb estratègies, mesures, i diferents tipus d'activitats, per l'optimització del procés d'ensenyament-aprenentatge dels alumnes que presenten NEE. **En aquest sentit la nostra àrea presenta una manca de suport ja que els grups són molt nombrosos i en segons quins casos no podem garantir els aprenentatges de TOTS els alumnes del grup classe amb l'atenció que ens agradaria.**

0.4 Centre: Instal·lacions i equipaments

L'IES Son Servera es troba situat entre el poble de Son Servera (a 600 m.) i Cala Millor (a 1 km). Existeix un conveni entre l'Ajuntament i l'IES que permet la impartició de l'assignatura d'EF fent ús de les instal·lacions esportives de l'Ajuntament, al costat del IES. En cursos passats vàrem redactar una proposta de conveni entre Ajuntament-Conselleria d'Educació per tal de formalitzar-ho (estam a l'espera de que ens contestin de Conselleria per tancar-ho). Les zones esportives que utilitzam són: poliesportiu amb 3 mòduls. Pista de gespa i sala polivalent (aquests dos darrers espais amb prèvia petició a l'encarregat del pavelló). El curs 2014-15 es varen iniciar converses amb l'Ajuntament i RADSPORT per mirar d'engegar una proposta de dues UD a la piscina així com activitats puntuals al complex esportiu. Aquest curs 2016-17 s'ha fet una nova proposta per emprar la piscina a una unitat didàctica a 3r d'ESO i a l'ajuntament per poder emprar en moments puntuals el nou rocòdrom. S'han fet les sol·licituds pertinents i estam a dia d'avui a l'espera de que ens contestin per part de l'ajuntament.

A part l'IES té un ampli espai amb dues pistes exteriors. Per l'ús de l'aula o espais audiovisuals ens acollim a la normativa del centre.

1.5.L'ESO

1r CICLE (1r, 2n,3r ESO) I 4T CURS.

L'educació basada en competències permet definir els resultats de l'aprenentatge esperats des d'un plantejament integrador, orientat a aplicar els sabers adquirits pels alumnes a aconseguir un desenvolupament personal satisfactori, l'exercici d'una ciutadania activa i la participació en l'aprenentatge permanent al llarg de la vida.

La matèria d'educació física té com a finalitat principal desenvolupar en les persones la seva competència motriu, entesa com la integració dels coneixements, els procediments, les actituds i els sentiments vinculats sobretot a la conducta motora. Per aconseguir-ho, no és suficient la mera pràctica, sinó que és necessària una anàlisi crítica que consolidi actituds i valors que tinguin com a referents el cos, el moviment i la relació amb l'entorn. Així mateix, l'educació física està vinculada a competències relacionades amb la salut a través d'accions que ajuden a adquirir i consolidar hàbits responsables d'activitat física regular i a adoptar actituds crítiques davant pràctiques individuals, socials i de grup no saludables, fonamentalment relacionades amb les malalties d'origen cardiovascular.

L'objectiu principal d'aquesta assignatura és que els alumnes aprenguin a fer activitat física correctament i que aquest aprenentatge es faci des de la pròpia pràctica. En conseqüència, l'adequada orientació cap a la salut individual i col·lectiva, la intervenció proporcionada de les capacitats físiques i coordinatives i l'atenció als valors individuals i socials, amb especial interès pels referits a la gestió i l'ocupació del temps lliure i l'oci, constitueixen els elements essencials i permanents de tota pràctica física duta a terme durant l'etapa escolar.

Això no és un obstacle perquè es programin activitats que cerquin de forma explícita tenir cura de la salut, millorar la condició física o fer un ús constructiu de l'oci i del temps lliure, però sempre des de la perspectiva que els alumnes han d'aprendre a gestionar tots aquests aspectes de forma autònoma. No es tracta, només, d'aconseguir que durant les etapes escolars els alumnes estiguin més sans, sinó que han d'aprendre a comportar-se d'una manera més sana, i això és la conseqüència d'una adequada orientació de l'educació física.

0.6. EL BATXILLERAT

1R DE BATXILLERAT (LOMQE)

L'educació física al batxillerat continua la progressió dels aprenentatges de les etapes anteriors i proporciona als alumnes l'ajuda necessària perquè adquireixin les competències relacionades amb la planificació de la seva pròpia activitat física. D'aquesta manera, s'afavoreix l'autogestió i l'autonomia, que estan implicades en el desenvolupament d'un estil de vida actiu i saludable. L'educació física ha de plantejar propostes enfocades a desenvolupar totes les capacitats implicades: unes són específiques de l'àmbit motor, com els factors de la condició física i les capacitats coordinatives; unes altres són de caràcter metodològic o transversal, com l'organització i la programació. Tot això sense oblidar que s'ha de prestar atenció a les capacitats cognitives, emocionals i socials.

D'altra banda, atès el caràcter propedèutic del batxillerat i l'evolució del nombre de professions i d'ofertes d'estudis superiors relacionats amb l'activitat física, la salut individual i col·lectiva i l'ús adequat del temps lliure, aquesta matèria tracta de presentar diferents alternatives perquè els alumnes puguin valorar aquestes professions i possibilitats d'estudi, ja sigui en l'àmbit universitari, en el de la formació professional o en el dels ensenyaments esportius, així com les professions en què la capacitat física esdevé un aspecte imprescindible.

La salut, entesa no tan sols com a absència de malaltia, sinó com a responsabilitat individual i col·lectiva, continua sent un eix d'actuació primordial. Per això, s'ha d'aprofundir en els coneixements teòrics i pràctics referits als factors de la condició física i al control dels riscos associats a les activitats, així com en l'adquisició d'hàbits posturals correctes i d'execucions tècniques que prevenen o eviten lesions. Així mateix, cal incidir en la millora de les estratègies per solucionar les diferents situacions motrius, l'anàlisi crítica dels productes que ofereix el mercat relacionats amb les activitats físiques i el desenvolupament de l'autoestima.

1.1. Una programació basada en competències

1.1.1. COMPETÈNCIES CLAU

En el **Decret 34/2015** es defineix una competència com: *“capacitat per aplicar de manera integrada els continguts propis de cada ensenyament i etapa educativa, amb la finalitat d'aconseguir la realització adequada d'activitats i la resolució eficaç de problemes complexos.*

L'aprenentatge basat en competències es caracteritza per la transversalitat, el dinamisme i el caràcter integral. El procés d'ensenyament-aprenentatge competencial s'ha d'abordar des de totes les àrees de coneixement i des de les diverses instàncies que conformen la comunitat educativa, tant en els àmbits formals com en els no formals i informals.

A efectes d'aquest decret **les competències clau del currículum són les següents:**

a) Comunicació lingüística	d) Aprendre a aprendre
b) Competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia.	e) Competències socials i cíviques
c) Competència digital	f) Sentit d'iniciativa i esperit emprenedor
	g) Consciència i expressions culturals.

1.2. Contribució de la **MATERIA D'EDUCACIÓ FÍSICA** a l'adquisició de les **competències claus**

La contribució de l'educació física a les competències és la següent:

Comunicació lingüística:

L'educació física col·labora en l'adquisició d'aquesta competència, ja que el cos i el moviment són instruments d'expressió i comunicació de sentiments i emocions individuals i compartides. Però també cal considerar que la llengua és l'eina que permet construir i comunicar el pensament i el coneixement i que, per tant, com passa en qualsevol altra matèria, els alumnes aprenen els continguts de l'educació física a través d'un domini correcte de les competències lingüístiques i audiovisuals. En conseqüència, totes les activitats en què calgui usar la llengua, oral o escrita, a més d'altres tècniques comunicatives, han d'estar lligades a la pràctica, ja sigui perquè doten els alumnes d'un suport teòric previ a la sessió pràctica, ja sigui perquè es conceben com un mitjà de reflexió sobre les activitats físiques i esportives dutes a terme.

Competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia.

La percepció de l'espai i el temps esdevé un valor preuat per poder desenvolupar l'acció motriu. Intrínsecament, les matemàtiques són ben presents a les nostres sessions -càlcul de la freqüència cardíaca, càlcul calòric de la dieta, etc- així com l'ús d'aparells electrònics relacionats amb la salut i la condició física, com els pulsímetre per mesurar i controlar la freqüència cardíaca o altres aparells.

Competència digital

S'emprèn les TIC individualment o en grups per cercar informació a partir d'un problema o una pregunta inicial sobre un tema d'interès relacionat amb l'activitat física i la salut, elaborar unes conclusions i exposar-les oralment

al grup classe per mitjà d'una presentació digital o un pòster. Respecte dels docents, és bàsic que demostrin destresa amb els mitjans informàtics a fi de poder oferir als alumnes els recursos adequats per desenvolupar aquesta competència al màxim nivell.

Aprendre a aprendre

Sens dubte, un dels reptes més importants als quals ha de fer front l'educació física del futur és col·laborar en la competència d'aprendre a aprendre perquè els alumnes, quan acabin l'etapa obligatòria, tinguin una base sòlida a partir de la qual articular nous aprenentatges. És per aquesta raó que els professors han de prioritzar la pràctica d'activitats globals que combinin l'execució tècnica de certes habilitats amb la presa de decisions i que siguin fàcilment transferibles a la resolució d'altres situacions semblants. Les hores lectives d'educació física no són suficients per consolidar i perfeccionar gests tècnics, però sí que ho són per refermar les bases de futurs aprenentatges fora de l'horari lectiu, dins o fora del centre escolar. En les diferents fases del procés d'ensenyament i aprenentatge és important aconseguir que els alumnes siguin conscients de la manera com aprenen: aprendre a aprendre és el fonament d'aprendre al llarg de tota la vida. Per tant, cal preveure el temps necessari per comunicar els objectius educatius de cada sessió i les activitats necessàries a fi que els alumnes reflexionin sobre el que han fet i els que queda encara per fer, perquè organitzin i sistematitzin tot el que han après, o perquè solucionin les dificultats i els dubtes plantejats.

Competències socials i cíviques

L'educació física té un protagonisme cabdal en la consecució de les competències socials i cíviques. Les activitats esportives, sobretot les col·lectives, són una excel·lent oportunitat per reproduir un escenari on es manifestin actituds i valors de la vida en societat: la integració; el respecte a unes normes, als companys, als adversaris, a l'àrbitre i a les diferències; la solidaritat; la feina en equip; la cooperació; l'acceptació de les pròpies limitacions individuals; l'assumpció de responsabilitats dins el grup; el joc net, etc. Des d'un punt de vista metodològic, cal que les activitats que es proposin per desenvolupar aquests continguts tinguin una intencionalitat manifesta cap a l'assoliment de la competència. Per exemple, si el que pretenem és fomentar el respecte de l'adversari, proposarem situacions en les quals es manifestin aquest tipus d'actituds i dedicarem un temps a reflexionar-hi.

Sentit d'iniciativa i esperit emprenedor.

Que l'educació física col·labora a assolir aquesta competència ho demostra el fet que als alumnes se'ls va oferint, a mesura que avancen en l'etapa, oportunitats perquè aconseguixin autogestionar la seva pròpia activitat física segons els seus interessos. El procés d'ensenyament a l'educació secundària obligatòria ha de tendir a fer que els alumnes assumeixin una autonomia creixent, que en la pràctica s'ha de traduir en una disminució de la presa de decisions per part dels professors i un augment de la iniciativa dels alumnes. La culminació d'aquest procés és la participació dels alumnes, de forma reflexiva i responsable, en nombrosos aspectes de la programació d'aula, com la selecció de continguts i mitjans que s'han d'utilitzar, l'organització d'activitats i la conservació i l'emmagatzematge dels estris, fins a arribar a planificar la seva pròpia condició física. Han de ser capaços, per exemple, d'organitzar un petit torneig de qualsevol disciplina esportiva, d'elaborar una coreografia musical individualment o en grup o de dissenyar un pla de millora de la seva condició física orientada a la salut personal.

Consciència i expressions culturals

Una part dels continguts ha d'anar orientada a col·laborar en el desenvolupament d'aquesta competència en el sentit de posar èmfasi en el potencial cultural associat a les diferents manifestacions de la motricitat humana: els esports, les danses, els jocs populars i tradicionals, les activitats expressives, etc. Des d'aquest punt de vista, seria

convenient introduir tot tipus d'activitats físiques i esportives, des de les més conegudes fins a les poc practicades o alternatives. La incorporació d'aquesta competència al currículum de l'educació física brinda la possibilitat de mostrar als alumnes no tan sols les activitats tradicionals arrelades al propi territori, sinó també les que formen part d'altres àmbits culturals. L'acceptació, el respecte, la tolerància i la solidaritat envers la diversitat cultural afavoreix, sens dubte, la convivència als centres educatius. Els professors d'educació física, però, han d'orientar als alumnes perquè siguin capaços d'extreure, a partir dels jocs duits a terme, els trets culturals que defineixen la societat de la qual provenen. Una vegada més, es constata la gran importància d'orientar les pràctiques motrius cap a una intencionalitat clara.

1.3. Tractament de les competències claus des del departament d'educació física

La finalitat última d'un enfocament educatiu basat en competències és el d'aconseguir que les persones tinguin la capacitat de transferir els coneixements i estratègies adquirides en els processos d'ensenyament-aprenentatge a contextos diferents. La riquesa que proporciona l'educació física, davant la premi que els seus continguts són transmesos a través de situacions vivencials, és determinant per afirmar que l'educació física és una de les àrees de coneixement amb més potencial per afavorir l'adquisició de les competències claus.

Qualsevol activitat plantejada habitualment en una sessió d'educació física incideix d'una forma o altra en diverses competències. De forma general es pot dir que totes les tasques utilitzades en educació física tenen, almenys, quatre components comuns:

* Motriu. És el component bàsic i que està relacionat directament amb el coneixement i la interacció amb el món físic. Per altra banda, el perfil específic de cada unitat i el seu grau d'interdisciplinarietat o d'integració de continguts determinarà la seva relació amb competències com la matemàtica o la cultural i artística.

* Comunicatiu: en totes les sessions d'EF la competència lingüística està present, ja sigui en una llengua autòctona o en una llengua estrangera. El professorat exerceix de forma indirecta de model lingüístic i només incidirà intencionalment en la competència lingüística si contempla en la seua programacions la millora en l'adquisició, l'ús del llenguatge i si és necessari la utilització d'ajudes lingüístiques. A més s'ha de considerar la presència constant de la comunicació no verbal i l'ús de les tecnologies de la informació.

* Organitzatiu. El tipus d'organització que s'utilitza per al desenvolupament de les tasques transmet, per sí mateix, un model organitzatiu determinat. Perquè l'alumnat sigui capaç d'aplicar-ho en una altre context i incidir en la competència d'aprendre a aprendre, s'han de formular propostes d'ensenyament-aprenentatge que permetin a l'alumnat experimentar i aplicar-les en situacions diferents.

* Interactiu. Les relacions que s'estableixen entre iguals o entre alumnes i professors tenen relació directa amb l'autonomia i iniciativa personal.

A nivell general des del departament, a l'hora de programar per competències i tenint en compte, com diu el currículum, que les competències no s'assoleixen de manera directa el que farem és seguir les directrius que indica l'ordre ECD 65/2015 pel qual s'estableix la relació entre els continguts, les competències claus, els criteris d'avaluació i els estàndards d'aprenentatge.

Els estàndards d'aprenentatge avaluable són uns dels eixos vertebradors del nou procés educatiu ja que concreten el què l'alumne ha de saber i saber fer i permeten definir els resultats d'aprenentatge. La nova llei dona molta importància al procés avaluator en tota la seva dimensió, i tenint en compte la transcendència dels criteris d'avaluació com a referent avaluator i els estàndards d'aprenentatge a l'hora de programar, el que farem és associar les competències claus als diferents estàndards d'aprenentatge que utilitzarem en la nostra programació i que són prescriptius del currículum. D'aquesta manera, mitjançant aquesta via assolirem l'adquisició de les competències claus.

També hem de mencionar que la intencionalitat necessària per aconseguir que l'educació física sigui competencial només es pot aconseguir si es plantegen situacions educatives en contextos reals, d'interès per a l'alumnat i utilitzant procediments transferibles. Per desenvolupar aquests plantejaments es requereix de la identificació i anàlisi d'aquells aspectes presents, o que puguin ser inclosos, en les activitats que relacionen la pròpia matèria amb les competències clau. Per fer això, una manera de realitzar-ho i evidenciar les potencials contribucions de l'educació física al desenvolupament de les competències és partir de dimensions i dels seus descriptors.

1.4. Dimensions de les competències	
Competència	Dimensions
Comunicació lingüística	La comunicació La representació i interpretació de la realitat L'autoregulació de les emocions i del comportament La comunicació lingüística en una llengua estrangera
Matemàtica	Utilització i relació dels nombres i llurs operacions bàsiques. Raonament matemàtic. Interpretació d'aspectes espacials de la realitat.
Competències bàsiques en ciència i tecnologia	La protecció de la salut individual i col·lectiva La cura del medi ambient El consum racional i responsables Activitat física i ciència
Competència digital	La selecció de la informació El tractament de la informació La utilització de les tecnologies de la informació i la comunicació
Competències socials i cíviques	El coneixement i la comprensió de la realitat social El reconeixement de les aportacions de les diferents cultures. L'adquisició d'habilitats socials. La creació d'un sistema de valors propi L'exercici d'una ciutadania democràtica
Consciència i expressions culturals	Apreciació i gaudi de l'art i altres manifestacions culturals Realització de creacions artístiques pròpies La conservació del patrimoni cultural i artístic
Aprendre a aprendre	Consciència de les pròpies capacitats Estratègies d'aprenentatge Sentiment de competència personal Aplicació dels aprenentatges

2. OBJECTIUS ESPECÍFICS MATÈRIA EF (ESO)

L'educació física en l'etapa d'educació secundària obligatòria té com a objectius específics els següents:

- 1. Conèixer i valorar els efectes beneficiosos, els riscos i les contradiccions que l'activitat física té per a la salut individual i la col·lectiva i per al desenvolupament personal i la qualitat de vida mitjançant la pràctica habitual i sistemàtica d'activitats físiques.**
- 2. Mostrar una actitud crítica davant els models corporals i de salut i les manifestacions físicoesportives com a fenòmens socioculturals, i instaurar hàbits saludables.**
- 3. Dissenyar i dur a terme tasques de les diferents capacitats físiques adreçades a millorar la salut mitjançant un tractament diferenciat de les diverses capacitats implicades.**
- 4. Augmentar les pròpies possibilitats de rendiment motor mitjançant el condicionament i la millora de les capacitats físiques i el perfeccionament de les funcions d'ajustament, domini i control corporal, així com desenvolupar actituds d'autoexigència i superació.**
- 5. Participar, amb independència del nivell d'habilitat assolit, en jocs i esports (convencionals, recreatius i populars), col·laborar a organitzar-los i desenvolupar-los, valorar-ne els aspectes de relació que fomenten i mostrar habilitats i actituds socials de tolerància i d'esportivitat per damunt de la recerca desmesurada del rendiment.**
- 6. Conèixer i practicar modalitats esportives individuals, d'oposició, de col·laboració o de col·laboració-oposició i aplicar els fonaments reglamentaris, tècnics i tàctics a situacions de joc.**
- 7. Valorar i utilitzar el cos com a mitjà d'expressió i comunicació mitjançant el disseny i la pràctica d'activitats expressives amb una base musical adequada o sense aquesta base.**
- 8. Conèixer les possibilitats que l'entorn ofereix per practicar activitats físiques esportives.**
- 9. Reconèixer les possibilitats del medi natural de les Illes Balears com a espai idoni per a l'activitat física i discriminar les pràctiques que hi poden causar qualsevol tipus de deteriorament.**
- 10. Recuperar i comprendre el valor cultural dels jocs i esports populars i recreatius de les Illes Balears com a elements característics de la nostra cultura que és necessari preservar; practicar-los amb independència del nivell d'habilitat personal, i col·laborar en l'organització de campionats i activitats de divulgació.**
- 11. Planificar activitats que permetin la participació en termes de seguretat prèvia valoració de l'estat de les capacitats físiques i habilitats motrius específiques pròpies.**
- 12. Mostrar habilitats i actituds socials de respecte, de feina en equip i d'esportivitat a l'hora de participar en activitats, jocs i esports, independentment de les diferències culturals, socials i d'habilitat.**
- 13. Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació i la lectura com a font de consulta i com a recurs de suport per assolir els aprenentatges.**

2.2. OBJECTIUS ESPECÍFICS DE L'ÀREA D'EF (BATXILLERAT)

L'educació física al primer curs de batxillerat (LOMQE) té els objectius específics següents:

- 1. Conèixer i valorar els efectes positius de la pràctica regular de l'activitat física en el desenvolupament personal i social, facilitant la millora de la salut i la qualitat de vida.**
- 2. Utilitzar de forma autònoma l'activitat física i les tècniques de relaxació com a mitjà de coneixement personal i com a recurs per reduir desequilibris i tensions produïdes en la vida diària.**
- 3. Adoptar una actitud crítica davant les pràctiques socials que tenen efectes negatius per a la salut individual i la col·lectiva.**
- 4. Elaborar i posar en pràctica un programa d'activitat física i salut i incrementar les capacitats físiques implicades a partir de l'avaluació de l'estat inicial.**
- 5. Resoldre situacions motrius esportives donant prioritat a la presa de decisions i utilitzant elements tècnics apresos a l'etapa anterior.**
- 6. Dur a terme activitats fisicoesportives a l'entorn i demostrar actituds que contribueixin a conservar-lo.**
- 7. Organitzar activitats físiques com a recurs per ocupar el lleure i el temps d'oci, participar-hi i valorar els aspectes socials i culturals que hi estan associats.**
- 8. Dissenyar i practicar, en petits grups, composicions amb base musical o sense com a mitjà d'expressió i de comunicació.**
- 9. Conèixer la diversitat d'activitats físiques, lúdiques i esportives com a elements culturals i valorar-les tant des de la perspectiva de participant com des de la perspectiva d'espectador.**
- 10. Conèixer, valorar, practicar i transmetre els jocs tradicionals de les Illes Balears com a elements característics de la nostra cultura.**
- 11. Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació com a font de consulta i com a recurs de suport per assolir els aprenentatges en entorns col·laboratius.**

3. CONTINGUTS DE L'E.F. Relació amb els elements transversals i interdisciplinars

ELEMENTS TRANSVERSALS (LOMQE)

Segons l'article 6 del RD 11045/2015 pel qual s'estableix el currículum bàsic de l'ESO i el batxillerat, els continguts transversals passen a denominar-se elements transversals i seran tractats en l'ESO, sense perjudici del tractament específic en algunes matèries de l'etapa, la comprensió lectora, l'expressió oral i escrita, la comunicació audiovisual, les tecnologies de la informació i la comunicació, la iniciativa i l'educació cívica en totes les matèries.

D'entre tots els elements transversals, els que seran tractats amb més profunditat en la nostra programació seran els següents:

ACTIVITAT FÍSICA I DIETA EQUILIBRADA La programació dona un tractament ampli que pretén incidir positivament en la educació de la salut. La pràctica d'AF incideix directament en la conservació, desenvolupament i millora de la salut. Per altra banda, aquest element és l'element inherent de la nostra matèria i en tot moment s'hi fa incidència.

IGUALTAT EFECTIVA ENTRE HOMES I DONES La programació contempla alternança de continguts pretenen sensibilitzar al alumnat dins del marc de l'autoestima i la igualtat d'oportunitats. En el tractament dels esports treballam la coeducació i la igualtat de rols

DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE I EDUCACIÓ VIÀRIA Específicament tractada en continguts qui pertanyen a "medi natural": *La seguretat, l'impacte d'AF sobre el medi natural i el respecte al medi, valoració del vent i la mar en la pràctica d'activitats nàutiques, realització de recorreguts d'orientació. Les sortides amb bicicleta, a peu o amb embarcacions nàutiques en són un exemple*

Pel que fa a la RESOLUCIÓ PACÍFICA DE CONFLICTES: EDUCACIÓ PER LA PAU, PER LA IGUALTAT D'OPORTUNITATS I PEL RESPECTE I LA IGUALTAT DELS DRETS I DEURES DE LES PERSONES, I INTERCULTURAL, AIXÍ COM LA PRÀCTICA DES DRETS HUMANS., no només les directrius de la nostra matèria hi fan incidència sinó que també hi intervenen els aspectes del reglament orgànic de funcionament del centre pel que fa als aspectes de convivència, actitud i resolució de conflictes.

CONTINGUTS INTERDISCIPLINARS

1R, 3R ESO i 1R DE BATXILLERAT (LOMQE)

La interdisciplinarietat, com a alternativa a l'ensenyament d'assignatures o àrees de forma aïllada i inconnexa, representa un enfocament unitari de l'ensenyament que permet abordar qualsevol tipus de coneixement. Juntament amb els termes d'ensenyament globalitzat, participació, feina en equip, educació comprensiva, autonomia, transversalitat, etc., reflecteix una concepció de l'educació que defensa la integració dels diferents àmbits de coneixement. L'actual desenvolupament científic, tecnològic, cultural, etc., fa necessària aquesta integració a l'hora de tractar qualsevol situació o problema que se'ns presenti a la vida. És també un principi didàctic que s'ha de tenir en compte a l'hora d'elaborar i desenvolupar el currículum d'educació física i de qualsevol altra matèria mitjançant la detecció de les connexions existents entre les diferents disciplines, la qual cosa permet concebre l'ensenyament de forma integral.

Facilitarem la **transferència** en els aprenentatges dels alumnes coordinant els continguts de la programació d'EF amb els d'altres departaments. *Exemples: En el contingut de nutrició dissenyarem activitats amb el dep. de ciències naturals i/o cycle formatiu de cuina. Per gaudir i respectar el medi ambient explorarem el medi natural amb el departament de socials. Per l'obtenció de dades en el procés de desenvolupament de la CF, com el càlcul del VO₂max, amb matemàtiques. Per comprendre alguns conceptes biomecànics dels esports (cinemàtica en el tir de fona, calcular o en un bot abans d'un servei de tenis...). Per l'elaboració d'activitats adequades al nivell de al·lots/es de nova incorporació amb els departaments de llengües. Per la representació de muntatges al teatre amb l'assignatura de música. Per altra banda, el departament de tecnologia i l'aula del taller de compensatòria col·laboren en la confecció de material específic per a la nostra matèria.*

CONTINGUTS A L'ESO

3.1. ESO PRIMER CICLE . 1R ,2N, 3R ESO (LOMQE)

Bloc 1. Salut

- Condició física. Concepte. Capacitats físiques relacionades amb la salut. Relació entre els conceptes de *salut física* i *condició física*.
- Alimentació i activitat física. Fonaments bàsics per planificar una dieta equilibrada. Valoració de l'alimentació com a factor decisiu en la salut personal.
- Aplicació sistemàtica de tests i proves funcionals que informen l'alumne sobre les seves possibilitats i limitacions.
- Reconeixement de l'efecte positiu que la pràctica d'activitat física té sobre l'organisme.
- Els processos d'adaptació a l'esforç.
- Valoració positiva del fet de tenir una bona condició física com a mitjà per assolir un nivell més alt de qualitat de vida i de salut.
- Valoració de les activitats esportives com a forma de millorar la salut.
- Condicionament general de les capacitats físiques relacionades amb la salut. Pràctica de cursa contínua, jocs i exercicis dinàmics de força general i amplitud de moviment.
- Aplicació de sistemes específics d'entrenament de la resistència aeròbica (cursa contínua uniforme i variable, entrenament total, entrenament en circuit i jocs) i l'amplitud de moviment. Efectes sobre la salut.
- La força. Generalitats. Classes. Exercicis bàsics d'iniciació al treball de la força.
- La velocitat. Generalitats. Classes. Exercicis bàsics d'iniciació al treball de la velocitat de reacció i desplaçament.
- Higiene postural. Concepte i aplicacions pràctiques. Creació d'hàbits i actituds preventives.
- Adopció de postures correctes en les activitats físiques i esportives.

Bloc 2. Accions motrius individuals, d'oposició, de col·laboració o de col·laboració-oposició.

- Execució d'habilitats motrius vinculades a accions motrius individuals.
- Anàlisi de les particularitats dels jocs esportius i classificació d'aquests: convencionals, tradicionals i recreatius.
- El factor qualitatiu del moviment: els mecanismes de percepció, decisió i execució.
- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports que es practican.
- Execució de diferents combinacions d'habilitats atlètiques, aquàtiques, gimnàstiques i acrobàtiques.
- Pràctica d'activitats encaminades a l'aprenentatge i/o consolidació d'un o diversos esports individuals.
- Participació activa en els diferents jocs i activitats esportives i facilitació de les relacions entre companys, la màxima participació, el respecte i la tolerància.
- Acceptació dels nivells d'habilitat propis com a pas previ a la superació personal.
- Pràctica de jocs i esports autòctons de les Illes Balears.
- Experimentació de noves habilitats específiques de caràcter recreatiu i alternatiu.
- Adopció d'actituds crítiques envers el fenomen sociocultural que l'activitat esportiva representa.
- Assumpció de responsabilitat individual en una activitat col·lectiva com a condició indispensable per aconseguir un objectiu comú.
- Disposició favorable a l'autoexigència i a la superació de les pròpies limitacions.
- Els esports d'oposició com a fenomen social i cultural.
- Realització de jocs i activitats de lluita per aprendre els fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari amb contacte. Respecte i acceptació de les normes dels esports de lluita/adversari i de les establertes pel grup.
- Característiques bàsiques i comunes de les habilitats esportives: normes, regles i aspectes tècnics i tàctics.
- Realització de jocs i activitats per aprendre fonaments tècnics i principis tàctics bàsics i reglamentaris d'un o diversos esports de col·laboració o col·laboració-oposició.
- Realització de gests tècnics bàsics i identificació d'elements reglamentaris d'un o diversos esports de col·laboració o col·laboració-oposició.
- Pràctica de jocs tradicionals i esports autòctons de les Illes Balears i valoració d'aquests com a part del patrimoni cultural.
- Pràctica d'activitats encaminades a l'aprenentatge i/o la consolidació d'esports d'oposició i d'esports de col·laboració o de col·laboració-oposició, de lleure i de recreació.
- Respects i acceptació de les normes i els reglaments.
- Autocontrol, cooperació, tolerància i esportivitat en les diverses funcions i situacions que es desenvolupen en la pràctica de les activitats esportives.
- Valoració de les possibilitats lúdiques del joc i l'esport per a la dinamització de grups i el gaudi personal.
- Realització d'activitats cooperatives i competitives adreçades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics i tàctics d'un o diversos esports d'oposició o de col·laboració o col·laboració-oposició.
- Valoració de la tolerància i l'esportivitat per damunt de la recerca desmesurada de resultats.
- Resolució de conflictes mitjançant tècniques de dinàmica de grup.

Bloc 3. Accions motrius en situacions d'índole artística o expressiva

- El cos i el ritme.
- Experimentació d'activitats en les quals es combinen ritmes diferents.
- Experimentació d'activitats expressives en les quals es combinen diversos objectes.
- Pràctica de jocs i danses com a mitjà per interioritzar les bases del ritme i del ball.
- Creació i pràctica de coreografies.
- Realització de moviments, amb la combinació de les variables d'espai, temps i intensitat.
- Balls i danses: aspectes culturals relacionats amb l'expressió corporal.
- Execució de balls de pràctica individual, col·lectiva o en parella.
- Realització d'activitats rítmiques, amb incidència en el valor expressiu.
- Danses folklòriques pròpies de les Illes Balears.
- Valoració de les danses com a part del patrimoni cultural i com a element de relació amb els altres.
- Valoració de la capacitat i dels usos expressius i comunicatius del cos.
- Valoració dels balls i les danses com a mitjà d'expressió i de comunicació.
- Acceptació de les diferències individuals i respecte per les execucions dels altres.
- Experimentació d'activitats expressives encaminades a aconseguir una dinàmica de grup i a trencar els bloqueigs i les inhibicions personals.

Bloc 4. Accions motrius en situacions d'adaptació a l'entorn.

- Anàlisi de les possibilitats que ofereix el nostre medi natural per dur-hi a terme activitats físiques esportives: terra, aire i aigua.
- Creativitat, participació i cooperació en les activitats físiques al medi natural.
- El senderisme: concepte, tipus de senders, normes bàsiques per practicar el senderisme i material necessari.
- L'orientació. Generalitats. Mitjans naturals per orientar-se.
- Adquisició de tècniques bàsiques d'orientació. La brúixola: familiarització i ús. Lectura de mapes, orientació de mapes i realització de recorreguts d'orientació. Mitjans moderns d'orientació.
- Nocions sobre supervivència i acampada i normes de seguretat que s'han de tenir en compte per dur a terme recorreguts d'orientació al medi urbà i al natural.
- Coneixement i acceptació de les normes de protecció del medi a l'hora de dur-hi a terme activitats fisicoesportives.
- Realització d'activitats recreatives respectant el medi ambient i utilitzant les possibilitats que l'entorn ofereix.

Bloc 5. Continguts comuns a tots els blocs.

- L'escalfament. Concepte. Tipus. Fases. Execució d'exercicis aplicats a l'escalfament general i a l'específic. Iniciació a la pràctica d'escalfaments generals i específics elaborats individualment. -Elaboració i posada en pràctica d'escalfaments.
- La tornada a la calma: concepte i importància. Elaboració i posada en pràctica de la tornada a la calma, tenint en compte diverses activitats.
- Mesures de seguretat i primers auxilis bàsics.
- Normes de seguretat que s'han de tenir en compte per dur a terme activitats fisicoesportives i artísticoadressives.
- Tècniques de primers auxilis.
- Coneixement i acceptació de les normes de protecció del medi en activitats fisicoesportives.
- Realització d'activitats recreatives respectant el medi ambient i utilitzant les possibilitats que l'entorn ofereix.
- Utilització de les TIC per cercar i seleccionar informació.
- Control del temps i ús responsable de les TIC.
- Disseny de presentacions.

3.2. QUART CURS (LOMQE)

BLOC 1. Salut.

Valoració dels efectes positius d'una correcta higiene postural en activitats quotidianes i en la pràctica de l'activitat física com a mitjà de prevenció.

Aplicació de tècniques generals i específiques de relaxació i treball compensatori i valoració d'aquestes tècniques com a alleujament de les tensions de la vida quotidiana.

Apreciació i acceptació dels valors estètics de la pròpia imatge i valoració crítica dels models corporals i de salut vigents.

Valoració dels efectes negatius de determinats hàbits (fumar, beure, sedentarisme) sobre la condició física i la salut. Actitud crítica.

Apreciació de les repercussions que la pràctica habitual de l'activitat física té sobre la salut i la qualitat de vida.

Dietètica i nutrició aplicades a l'activitat física.

Capacitats físiques relacionades amb la salut: força i resistència muscular.

Manifestacions bàsiques en les activitats esportives.

Tipus de contraccions musculars i exercicis.

Aplicació de sistemes específics d'entrenament de la força.

Efectes per a la salut.

Elaboració i posada en pràctica d'un pla de treball de diferents capacitats físiques: resistència aeròbica, força muscular general, velocitat i amplitud de moviment.

Aplicació sistemàtica de tests i proves funcionals que informin els alumnes de les seves possibilitats i limitacions

Bloc 2. Accions motrius individuals, d'oposició, de col·laboració o de col·laboració-oposició.

Realització d'activitats encaminades a l'aprenentatge i el perfeccionament d'un o diversos esports individuals i d'oposició.

Realització d'activitats encaminades a l'aprenentatge i el perfeccionament d'un o diversos esports de col·laboració i de col·laboració-oposició.

Organització de torneigs esportius recreatius dels diferents esports practicats i participació en aquests torneigs.

Bloc 3. Accions motrius en situacions d'índole artística o expressiva

Adquisició de directrius per dissenyar composicions coreogràfiques.

Creació d'una composició coreogràfica col·lectiva, amb el suport d'una estructura musical, que inclogui els diferents elements: espai, temps i intensitat.

Participació i aportació de la feina en grup en les activitats rítmiques.

Pràctica d'activitats rítmiques amb una base musical

Bloc 4. Accions motrius en situacions d'adaptació a l'entorn.

Relació entre l'activitat física, la salut i el medi natural.

Presa de consciència de l'impacte que tenen algunes activitats físicoesportives sobre el medi natural.

Adopció de mesures pràctiques.

Valoració del patrimoni natural com a font de recursos per a la pràctica d'activitats físiques i recreatives.

La seguretat com a premissa en la pràctica d'activitats al medi natural: material i elements tècnics.

Coneixement de les nocions fonamentals i pràctica de tècniques bàsiques de primers auxilis en accidents propis del medi natural (insolacions, ferides, cremades, etc.).

Aspectes generals dignes de consideració en l'organització d'activitats al medi natural.

Planificació i disseny d'activitats.

Bloc 5. Continguts comuns a tots els blocs.

Realització i posada en pràctica d'escalfaments de manera autònoma, prèvia anàlisi de l'activitat física que es desenvoluparà.

Realització i posada en pràctica de la tornada a la calma de manera autònoma, prèvia anàlisi de l'activitat física que es desenvoluparà.

Anàlisi crítica d'esdeveniments i manifestacions esportives i les relacions que mantenen com a fenòmens socioculturals.

Valoració del joc i l'esport com a mitjans d'aprenentatge i desenvolupament personal.

Mesures de seguretat i primers auxilis bàsics.

Riscs que té l'activitat física, prevenció i seguretat.

Les lesions esportives. Primeres actuacions davant les lesions més comunes que poden manifestar-se en la pràctica de l'activitat física i esportiva.

Acceptació de les normes socials i democràtiques que regeixen una feina en equip.

Participació i aportació de la feina en grup en les activitats rítmiques.

Disposició favorable a la desinhibició en la presentació individual o col·lectiva d'exposicions orals en públic.

Valoració positiva de l'assoliment de fites comunes.

Tolerància cap al comportament dels altres.

Utilització de les TIC per cercar i seleccionar informació.

Control del temps i ús responsable de les tecnologies de la informació i la comunicació.

Disseny de presentacions.

3.3. BATXILLERAT PRIMER CURS (LOMQE)

Bloc 1. Salut

- Nutrició i activitat física i esportiva. Coneixement de les necessitats nutritives de les diferents activitats físiques i esportives. Adopció d'hàbits alimentaris correctes.
- Aplicació de diferents mètodes i tècniques de relaxació.
- Beneficis de la pràctica d'una activitat física regular i valoració de la incidència que té en la salut.
- Anàlisi de la influència dels hàbits socials positius: alimentació adequada, descans i estil de vida actiu.
- Anàlisi de la influència dels hàbits socials negatius: sedentarisme, drogoaddicció, alcoholisme, tabaquisme, etc.
- Anàlisi de les sortides professionals relacionades amb l'activitat física i l'esport.
- Fonaments biològics de la conducta motriu.
- Factors que influeixen en el desenvolupament de les capacitats físiques relacionades amb la salut. -Principals adaptacions funcionals a l'exercici físic.
- Execució de sistemes i mètodes per desenvolupar la condició física.
- Planificació del desenvolupament de les capacitats físiques relacionades amb la salut.
- Elaboració i posada en pràctica, de manera autònoma, d'un programa personal d'activitat física i salut tenint en compte factors com la freqüència, la intensitat, el temps i el tipus d'activitat.
- Realització de proves d'avaluació de la condició física saludable.
- Acceptació de l'autonomia i la responsabilitat en el manteniment i/o la millora de la condició física.
- Valoració de les activitats esportives com a forma de millorar la salut.
- Col·laboració en l'organització i la realització d'activitats a l'entorn.
- Adopció d'hàbits esportius saludables.
- Participació i cooperació en les activitats físiques i demostració de creativitat a l'hora de dur-les a terme.

Bloc 2. Accions motrius individuals, d'oposició, de col·laboració o de col·laboració-oposició

- Realització de jocs i activitats orientats a aprendre els elements tècnics, tàctics i reglamentaris d'un o diversos esports d'adversari, de col·laboració o de col·laboració-oposició.
- Identificació de situacions tàctiques i estratègiques i d'elements reglamentaris d'un o diversos esports de col·laboració o de col·laboració-oposició.
- Pràctica de jocs tradicionals i esports autòctons de les Illes Balears i valoració d'aquests com a part del patrimoni cultural.
- Execució d'habilitats motrius vinculades a accions motrius individuals.
- El factor qualitatiu del moviment: els mecanismes de percepció, decisió i execució.
- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports que es practican.
- Execució de diferents combinacions d'habilitats atlètiques, aquàtiques, gimnàstiques i acrobàtiques.
- Execució d'habilitats motrius vinculades a accions motrius que possibilita i ofereix el nostre medi natural: terra, aire i aigua.

Bloc 3. Accions motrius en situacions d'índole artística o expressiva.

- Aplicació creativa de tècniques expressives en l'elaboració i la representació de composicions corporals individuals i col·lectives.
- Col·laboració en l'elaboració i l'execució de composicions corporals col·lectives.

Bloc 4. Continguts comuns a tots els blocs.

- Realització d'activitats recreatives respectant els adversaris, els companys, les normes i l'entorn on es desenvolupa l'activitat física.
- Mesures de seguretat i primers auxilis.
- Normes de seguretat que s'han de tenir en compte a l'hora d'usar els materials i les instal·lacions per dur a terme activitats físicoesportives i artísticexpressives.
- Coneixement i acceptació de les normes de protecció del medi en activitats físicoesportives.
- Realització d'activitats recreatives respectant el medi ambient i utilitzant les possibilitats que l'entorn ofereix.
- Utilització de les TIC per ampliar els coneixements relacionats amb les ciències de l'activitat física, l'educació física i l'esport.
- Elaboració de presentacions en diferents suports multimèdia.

4. SEQÜENCIACIÓ DE CONTINGUTS: UNITATS DIDÀCTIQUES.

Aquest curs, tenint en compte el Currículum de l'assignatura d'Educació Física de l'ESO i el Batxillerat, es duran a terme les següents Unitats Didàctiques, per cursos i trimestres:

4. 1. UNITATS DIDÀCTIQUES A PRIMER D'ESO

Primer trimestre

U.D. CONDICIÓ FÍSICA: L'escalfament i la condició física: Com millorar la nostra condició física?

Realització de les proves físiques esportives inicials (Avaluació 0). Utilitat de les proves.

Concepte d'escalfament. Fases de l'escalfament. Escalfament general.. Jocs d'escalfament. Importància de l'escalfament

Concepte de Condició Física. Concepte i aspectes bàsics de les capacitats físiques

Capacitats físiques relacionades amb la salut: Resistència, Força, Velocitat i Flexibilitat.

Beneficis i pautes de l'activitat correcta.

Jocs de resistència. Jocs de força. Estiraments estàtics i dinàmics dirigits.

UD. ATLETISME: CURSES, SALTS I CONCURSOS: Com arribar a ésser: citius, altius, fortius? Els valors olímpics.

Les proves atlètiques (curses de velocitat, curses de fons, sortida de blocs, relleus, salt de llargada, salt d'alçada, llançament de pes)

Tècnica i reglament bàsic de les proves atlètiques.

U.D. JOC POPULAR: Coneixem els nostres arrels?

Definició i caracterització del joc popular. Classificació i pràctica de diferents jocs populars.

Introducció al tir amb fona. Confecció individual d'una fona. Pràctica del tir amb fona

Valoració de la importància de recuperar els jocs tradicionals de les Illes Balears.

U.D. QUE DIVERTIT ÉS FER ESPORT A LA NATURA!

Participació en un recorregut al medi natural i medi urbà (ús carril bicicleta) aplicant les normes de circulació viària (DGT) i respectant el medi natural.

Diferenciació i vivència dels esports i les possibilitats que ofereix el medi natural (medi terrestre): senderisme, ciclisme, escalada.

Identificació dels beneficis sobre la salut física i psicològica de les activitats i els esports en el medi natural.

Valoració de la seguretat en les activitats i esports a la natura.

Autosuperació durant la pràctica d'un esport d'aventura: escalada (rocòdrom)

Realització de diferents tipus de nusos mitjançant el joc: taller de nusos.

Segon trimestre

U.D. HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES: Com em veus invertit? Gira i gira, salta i salta: es divertit!

Classificació d'habilitats motrius bàsiques

Experimentació d'un ampli ventall de moviments derivats de les HMB (gimnàstica esportiva i rítmica)

El pas de les HMB a les HME. Identificació de les HMB en la vida quotidiana.

U.D. FONAMENTS DELS ESPORTS COL-LECTIUS: Saberm competir respectant el joc i ajudant als altres?

Introducció al vocabulari bàsic dels esports col·lectius

Aplicació de les habilitats motrius als esports col·lectius

Pràctica de jocs per a la comprensió de les fases del joc col·lectiu: atac-defensa

Coneixement i acceptació de les normes del joc en les activitats i els esports practicats

Valoració de l'esport col·lectiu com a fenomen social i cultural

U.D. ESPORTS DE LLUITA: JUDO. Iniciació.

Projeccions i immobilitzacions.

Respecte per l'adversari.

Els jocs als esports de lluita.

Terçer trimestre

U.D. ESPORTS DE RAQUETA: iniciació. A quin esport de raqueta gaudeix més?

Coneixements bàsics de la pràctica amb diferents implements.

Joc 1 amb 1, 1x1 i 2x2.

Interès i esforç per autosuperar-se

Iniciació als fonaments tècnics i respecte per les normes del joc.

U.D. ACTIVITATS AL MEDI NATURAL: Camins cruïlles, cordes, nusos... Quin embolic!

Els punts cardinals i l'orientació amb el sol.

Pràctica de jocs de rastreig als voltants del centre

Importància i utilitat de saber-se orientar.

U.D. EXPRESSIÓ CORPORAL: MIM, RITME, BALLS, JOCS MALABARS: Mira que et dic sense paraules! Anem al circ o a ballar?

Exploració de les possibilitats de moviment de tots els segments corporals

Descobriments de les possibilitats creatives i expressives del cos

Introducció al ball

Valoració del cos com element expressiu

4. 2. UNITATS DIDÀCTIQUES A SEGON D'ESO

2ESO Primer trimestre

U.D. PROVES FÍSQUES INICIALS

Realització de les proves físiques inicials (Avaluació 0)

Utilitat de les proves físiques

U.D. CONDICIÓN FÍSICA: Escalfament general

Concepte de condició física. Qualitats físiques relacionades amb la salut: resistència, força, velocitat.

Jocs de Força, Resistència i velocitat. Estiraments de forma dirigida.

Treball de la condició física mitjançant jocs

Objectius de l'escalfament general

U.D.HANDBOL

Regles bàsiques: terreny de joc; nombre de jugadors; dobles, nombre de passes; àrees, sacada inicial.

Pràctica de tècniques bàsiques: aturades ; bot d'avançament; passades a una mà ; llançaments bàsics.

Pràctica amb formes jugades.

U.D. GIMNÀSTICA I ACROESPORT

Conèixer els aparells i exercicis de gimnàstica rítmica i artística.

Tombarella endavant i enrera. Vertical. Roda lateral. Salts.

Combinacions d'habilitats gimnàstiques i acrobàtiques

Equilibris bàsics (individuals, en parelles, en grups)

Postura corporal i salut.

Cooperació i col·laboració en grup

2ESO Segon trimestre

U.D. VOLEIBOL: iniciació

Regles bàsiques: terreny de joc, etc...

Tècniques bàsiques

Tàctiques bàsiques de defensa i atac

Acceptació de les pròpies possibilitats i les dels altres

U.D. ESPORTS DE RAQUETA: iniciació. Amb quin esport de raqueta gaudeixes més?

Coneixements bàsics de la pràctica amb diferents implements.

Joc 1 amb 1, 1x1 i 2x2.

Iniciació als fonaments tècnics i respecte per les normes del joc.

Regles bàsiques i puntuació. Servei. Joc individual i joc de dobles.

Respecte a les normes i als companys.

Interès i esforç per autosuperar-se

U.D. ESPORTS DE LLUITA: JUDO.

Projeccions i immobilitzacions.

Respecte per l'adversari.

Els jocs als esports de lluita.

2ESO Tercer trimestre

U.D. BEISBOL

Regles bàsiques: terreny de joc, jugadors, etc...
Accions generals i específiques dels jugadors
Dinàmica del joc. Conèixer els diferents espais d'ocupació
Preparació per l'acció segons la dinàmica del joc

U.D. JOCS POPULARS

La diversitat d'activitats recreatives populars
Gaudiment amb el joc i les relacions que s'hi generen
Acceptació de les pròpies limitacions i les dels altres
Consciència del temps d'oci dels seus pares i padrins

U.D. RITME I RELAXACIÓ

Desenvolupar el sentit del ritme mitjançant el treball amb diferents estils musicals
Divertir-se amb diferents activitats rítmiques: balls, roda...
Col·laborar amb altres en l'elaboració de coreografies per el gaudiment comú.
Ésser conscient de les activitats rítmiques com part integrant de la AF.
Pràctica d'activitats de respiració i relaxació.

U.D. ACTIVITATS A LA NATURA: Acampada i paddle surf.

Diferenciar les possibilitats que ofereix el medi natural de les Illes Balears.
Participació i organització d'una acampada.
Iniciació al maneig de petites embarcacions:paddle surf.
Valorar els beneficis generats a partir de la pràctica de AF a la natura.
Autosuperació en relació a les propis possibilitats.

4.3 UNITATS DIDÀCTIQUES A TERCER CURS

3ESO Primer trimestre

U.D. PROVES FÍSQUES INICIALS

Realització de les proves físiques inicials (Avaluació 0). Utilitat de les proves físiques

U.D. CONDICIÓN FÍSICA: l'escalfament general

L'escalfament general. Objectius i efectes.

Observació dels efectes provocats

Direcció d'escalfaments generals.

Necessitat i utilitat de l'escalfament.

U.D. CONDICIÓN FÍSICA: la resistència

Concepte de Resistència i Tipus

Control mitjançant la FC

Efectes sobre l'Organisme i la Salut

Pràctica i Mètodes per desenvolupar la Resistència

Interès i esforç per millorar-la.

U.D. BÀDMINTON: aprofundiment

Regles del terreny de joc i puntuació (alternança del servei); servei.

Refinament dels diferents cops bàsics: les fintes.

Adaptació dels cops a la situació del joc: tàctica individual.

Ocupació racional de l'espai; intercanvi de cops.

Joc 1x1 i dobles.

3ESO Segon trimestre

U.D. BÁSQUET: aprofundiment

Reglamentació del temps: 3, 8 i 5"; Camp enrere; Passos, dobles, diferents sacades.

Bot amb canvi de mà (davant i revers); passada beisbol i picada; entrada a cistella; desplaçaments defensius. Pràctica amb formes jugades.

Contraatac; passar i tallar; defensa home pilota. Pràctica amb jocs preesportius i reduïts: 2x2, 3x3,...

U.D. JOCS ALTERNATIUS

Definició de jocs alternatius

Diferents materials i zones de joc

Els jocs com a mètode de relació amb els companys

Pràctica de diferents jocs: pales de platja, freesbee, pilota gegant ...

U.D. JOCS I BALLS POP/TRAD DE LES ILLES BALEARS

Elaboració d'un treball de recerca en petits grups sobre els jocs i balls populars i tradicionals de les illes

Pràctica de diferents jocs i balls pop/trad de les illes

Foment de la relació-padrins-pares-fills mitjançant un treball de recerca

U.D. AERÓBIC

Normes bàsiques per elaborar una coreografia

Pràctica de passos bàsics d'alt i baix impacte d'aeròbic: step, marxa, mambo, uves...

Participació i gaudiment d'activitats rítmiques i expressives.

3ESO Tercer trimestre

U.D. HOQUEI: Aprofundiment

Regles i normes del Floorball

Habilitats tècniques: control, conducció, passada, tir; pràctica de formes jugades.

Pràctica d'habilitats en situació real de joc: jocs pre-esportius i reduïts.

Importància de la oposició al joc d'equip

U.D. CONDICIÓN FÍSICA: la flexibilitat

Concepte de Flexibilitat i Tipus

Factors de què depèn: músculs i articulacions

Realització de proves de Flexibilitat.

Pràctica de diversos mètodes a l'inici i final de les classes.

Necessitat i utilitat de la Flexibilitat.

Pràctica del mètode de relaxació de Jacobson.

U.D. ORIENTACIÓ: orientació bàsica

Orientació bàsica

Mitjans naturals i artificials d'orientació

Ús del mapa i la brúixola

Recorreguts d'orientació pels voltants del centre

U.D. PIRAGÜISME : iniciació

Coneixement de les tècniques bàsiques del piragüisme i funcionament de l'embarcació.

Pràctica d'activitats de piragüisme i paddle surf al mar.

Valoració de la importància del mitjà aquàtic per gaudir d'ell mitjançant activitats físiques.

4.4. UNITATS DIDÀCTIQUES A QUART D'ESO

4ESO Primer trimestre

U.D. CONDICIÓN FÍSICA: Cap a un pla de preparació autògena! Proves físiques inicials.

Verificació del propi estat de salut i relació amb la condició física. Realització de les proves físiques inicials (Avaluació 0)

Valoració de qualitats físiques i de la seva participació en diferents AF.

Paràmetres de la càrrega, principis d'entrenament, nutrició i AF.

Identificació dels tipus de resistència, força i flexibilitat en els esports i AF.

Testes de valoració funcional d'esforç i adaptacions agudes a l'AF

Adaptacions cròniques cardiovasculars i respiratoris a l'entrenament.

UD. ESCALFAMENT ESPECÍFIC: Com optimitzar el rendiment al nostre esport?

Pràctica d'escalfaments específics dels esports i AF practicades.

Efectes fisiològics i relació amb els diferents sistemes corporals.

Beneficis per l'entrenament i valoració sobre efectes +/- en el rendiment.

U.D. Pla de preparació autògena: Aplicació específica al TENNIS I TENNIS PLATJA. Ja som capaços d'entrenar millor?

Tennis i tennis platja: aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris

La tècnica bàsica: el servei, el cop de dreta, el cop de revés, volea, rematada.

La tàctica: ús dels espais i col·locació (1x1 i 2x2)

Pràctica esportiva i gaudiment emprant els espais que ofereix la natura (platja)

Aprofundiment als esports de raqueta mitjançant activitats cooperatives i d'oposició

U.D. RUGBI (i escalfament específic) associat a la QF de la velocitat. Es perillós placar i jugar al rugby? Gens d'això. Es divertit!

Rugbi: aspectes tècnics, tàctic i reglamentaris.

La tàctica: joc desplegat i joc agrupat; la melé.

Activitats encaminades al desenvolupament de les habilitats tècnico-tàctiques.

U.D. RELAXACIÓ: Schultz: Com cercar el camí a l'ajurveda i a la nostra pau?

Experimentació del mètode de relaxació de Schultz

Reflexió de la importància de l'equilibri psicofisiològic de l'ésser humà

4ESO Segon trimestre

U.D. FUTBOL I FUTBOL SALA (I escalfament específic) associat a la QF de la flexibilitat. Es el futbol un esport o un negoci?

El futbol sala: aspectes tècnics i tàctics.

Reglament del futbol sala

Perfeccionament de diferents habilitats esportives al futbol (tècnica)

Pràctica d'activitats cooperatives amb o sense oposició (tàctica i estratègia)

Execució d'escalfaments específics propis de l'esport: futbol.

Anàlisi sociològic del futbol: empresarial, cultural i esportiu

Experimentació amb la competició de diferents rols dins d'un equip

U.D. ACROSPORT (i escalfament específic) associat a la Q. Coordinativa de l'equilibri: Amb amics, si que puc!

Pràctica d'activitats grupals amb un fi comú

Experimentació d'equilibris individuals i grupals

La seguretat: els recolzaments òptims

Integració dels equilibris practicats en una coreografia amb suport musical (UD Dansa i ritme)

U.D. DANSA I RITME (i escalfament específic) associada a la QF de la força: L'art es cultura: Vols ésser artista? Ens esforçarem!

Desenvolupament del sentit del ritme mitjançant el treball amb diferents estils musicals

Pràctica de danses: jazz, contemporànea; hip-hop-funky; noves tendències.
Col·laboració amb altres en l'elaboració de coreografies per a un fi comú.
Disposició favorable a la desinhibició mitjançant la dansa (suport musical)

4ESO Tercer trimestre

U.D. HOQUEI PATINS (i escalfament específic) associat a la Q.Coordinativa de l'equilibri. Et cauràs? Ànim! Mai es tard per aprendre!

L'hoquei patins: aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris

Experimentació d'exercicis amb patins per garantir una pràctica segura i divertida

La tècnica: jocs i exercicis de llançaments, passades, recepcions, fintes, regat i gestos propis del porter

La tàctica: aplicació de les regles i estratègies (hoquei). Organització d'accions defensives i ofensives; funcions del jugador dins de l'equip.

Respecte i acceptació del reglament i el resultat en l'esport.

U.D. SOBRE RODES EN BICICLETA: Ara ja podem rodar per el nostre carril bici, i per camins! Però, i si faig parxe?

Ciclisme: MTB i carretera.

Parts de la bicicleta. La cadena. Reparacions de rodes.

Seguretat, respecte, conducció viària i al medi natural.

"Performance" practicant esport: ciclisme gaudint de l'activitat i de l'entorn.

U.D. VOLEIBOL (i escalfament específic) associat a la qualitat física de la força. Jugarem aquest estiu a la platja?

El voleibol: aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris.

Perfeccionament de diferents habilitats esportives del voleibol (tècnica)

Pràctica d'activitats cooperatives amb o sense oposició (tàctica i estratègia)

Execució d'escalfaments específics propis de l'esport: voleibol

Entrenament i condició física orientat cap a la pràctica esportiva: voleibol

Gaudiment amb la competició esportiva desde el prisma de l'autosuperació

4.5. UNITATS DIDÀCTIQUES A PRIMER DE BATXILLERAT

1BATX Primer trimestre

U.D. PROVES FÍSQUES INICIALS

Realització de les proves físiques inicials (Avaluació 0)

Utilitat de les proves físiques

U.D. ENTRENAMENT

Principis i Sistemes bàsics d'Entrenament

Pràctica dels diferents Sistemes d'Entrenament

Elaboració d'un Programa Personal per millorar la Resistència

Valoració de la Planificació per assolir els objectius proposats

U.D. ESPORTS COL·LECTIUS (I)

Esports col·lectius: : aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris; praxeologia motriu.

La tècnica (aprofundiment): La conducció superant l'adversari: diferents tipus de passades; diferents fintes i regateig; precisió i estratègia per marcar el punt.

La tàctica: Aplicació de principis i sistemes a diversos esports col·lectius.

Les funcions dels jugadors (atac i defensa); la comunicació i contracomunicació.

Aspectes sociològics i valoració de l'esport col·lectiu com a fenomen social i cultural

U.D. ESPORTS D'ADVERSARI: Esports de lluita.

Esports de lluita: aspectes tècnics, d'estratègia i reglamentaris.

El judo: participació en jornades esportives competint "uke vers tori".

Les tècniques: nage waza (projeccions), katame waza (inmobilitzacions), atemi waza (defensa personal).

Projeccions bàsiques: o soto gari, o uchi gari, tsuri komo goshi, tai otoshi.

I Claus de judo: uki goshi; tai otoshi, soeie nague, o soto gari, uchi mata, tomoe nage, de ashi barai.

Introducció a altres activitats i esports d'adversari: esgrima, lluita amb bastons...

1BATX Segon trimestre

U.D. NUTRICIÓ.

Tipus de nutrients i llurs funcions

Dieta equilibrada

Nutrició i Activitat Física.

UD LA FLOR DEL IOGA

Les disciplines orientals: taichi, zen, reiki, shiatsu, IOGA.

Volker Christmann una perspectiva diferent i única del ioga: "La flor del ioga".

Pràctica diferents postures segons nivell de ioga.

El despertar, el desenvolupament i la conservació de l'energia vital.

Extrapolació de postures de ioga a la pràctica de la flexibilitat i tècniques de respiració a altres AFs.

Presa de consciència de la importància d'estats de relaxació física i emocional.

Beneficis físics, psicològics i socials de la pràctica de disciplines orientals.

U.D. L'ACTIVITAT FÍSICA EN VERS SEDENTARISME.

Beneficis de la pràctica d'activitat física als diferents sistemes del organisme (adaptacions cròniques al exercici).

Efectes negatius del sedentarisme.

Classificació dels esports, activitats físiques i disciplines orientals.

U.D. ACTIVITATS I ESPORTS A LA NATURA.

Classificació dels esports i AF a la natura.

Realització d'una cursa d'orientació

Recorreguts al medi natural i urbà amb bicicleta (aprofundiment).

Material, equipament, control de riscos, seguretat i tècniques als diferents esports a la natura.

U.D. INICIACIÓ ESPORTIVA

Concepte d'iniciació esportiva

Fases de la iniciació esportiva.

Exposició d'un treball d'iniciació esportiva

Sortides professionals relacionades amb l'esport i l'activitat física.

Sortida: Cursa d'orientació i ruta ciclista.

1BATX Tercer trimestre

U.D. SOPORT VITAL BÀSIC I CADENA DE SUPERVIVÈNCIA. PRIMERS AUXILIS . HIGIENE I MASSATGE

Cadena de supervivència i RCP.

La higiene i l'activitat física; educació postural.

Primers auxilis i activitat física; la prevenció d'accidents; riscos i lesions més freqüents.

Aplicació de mesures higièniques i de Primers Auxilis

Salvament aquàtic. Tècniques de rescat i trasllat. La prevenció i la seguretat al medi aquàtic.

Tècniques de massatge; aplicació del massatge de relaxació; l'automassatge.

Higiene, higiene postural: recomanacions i activitats.

U.D. ESPORTS D'ADVERSARI: Esports de raqueta

Esports de raqueta: aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris.

La tècnica: el servei, el cop de dreta, el cop de revés, volea, rematada, deixada, lob.

La tàctica: Principis i sistemes; zones d'interferència; ús dels espais i col·locació (1x1 i 2x2).

Pràctica esportiva i aprofundiment als esports de raqueta mitjançant activitats i situacions tàctiques cooperatives i d'oposició.

U.D. BALLS DE SALÓ

Elements musicals del ball: Ritme, Compàs i melodia de cada ball

Passos bàsics dels balls de saló proposats: rock & roll, tango, valls, cha-cha-cha, rumba, swing i altres.

Encadenament de passos bàsics i figures

Participació i gaudiment d'activitats rítmiques i expressives.

Creació de coreografia en parelles de un dels ball de saló.

4.6. TAULA RESUM DE CONTINGUTS PER CURSOS

CURS	1er TRIMESTRE	2n TRIMESTRE	3er TRIMESTRE
1 ESO	<ul style="list-style-type: none"> *PROVES FÍSQUES *ESCALFAMENT. AF SALUT. *ATLETISME *JOCS (PREESPORTIUS I POPULARS) 	<ul style="list-style-type: none"> *HABILITAT MOTRIUS BÀSIQUES *INICIACIÓ ALS ESPORTS COL-LECTIUS *ESPORTS DE LLUITA: JUDO *SORTIDA AF NATURA: Escalada i ciclisme 	<ul style="list-style-type: none"> *INICIACIÓ ALS ESPORTS DE RAQUETA *RASTREIG, I SENDERISME *EXPRESSIÓ CORPORAL
2 ESO	<ul style="list-style-type: none"> *PROVES FÍSQUES *ESCALF. GENERAL I CF *HANDBOL *GIMNASTICA I ACROSPORT 	<ul style="list-style-type: none"> *VOLEIBOL *INICIACIÓ ALS ESPORTS DE RAQUETA II *RESPIRACIÓ-RELAXACIÓ *ESPORTS DE LLUITA: JUDO 	<ul style="list-style-type: none"> *RITME *JOCS POPULARS *BEISBOL *AF NATURA: Acampada i paddle surf.
3 ESO	<ul style="list-style-type: none"> *PROVES FÍSQUES *ESCALF. GENERAL *RESISTÈNCIA *BÀDMINTON 	<ul style="list-style-type: none"> *BÀSQUET *ESPORTS ALTERNATIUS *JOCS I BALLS POP/TRAD DE LES I.BALEARS *AERÓBIC 	<ul style="list-style-type: none"> *HOQUEI *FLEXIBILITAT *ORIENTACIÓ BÀSICA *A.F.NATURA: PIRAGÜISME
4 ESO	<ul style="list-style-type: none"> *PROVES FÍSQUES *ESCALFAMENT ESPECÍFIC *CONDICIÓ FÍSICA: CAP A PLA DE PREP.AUTÓGENA *TENIS / RUGBI *RELAXACIÓ *SORTIDA INTERDISCIPLINAR Camp d'aprenentatge d'Es Palmer (Campos). 	<ul style="list-style-type: none"> *ESCALFAMENT ESPECÍFIC *FUTBOL *ACROSPORT *DANSA I RITME 	<ul style="list-style-type: none"> *ESCALFAMENT ESPECÍFIC *HOQUEI PATINS. *VOLEIBOL
1 BATX	<ul style="list-style-type: none"> *PROVES FÍSQUES *L'ENTRENAMENT *ESPORTS COL-LECTIUS *ESPORTS D'ADVERSARI DE LLUITA: JUDO. TAEKWONDO. 	<ul style="list-style-type: none"> *NUTRICIO. AF/SEDENTARISME *D.ORIENTALS: IOGA TAICHI *INICIACIÓ ESPORTIVA *SORTIDA AF: ORIENTACIÓ I MTB 	<ul style="list-style-type: none"> *HIGIENE I MASSATGE *PRIMERS AUXILIS I SALVAMENT AQUÀTIC *ESPORTS D'ADVERSARI DE RAQUETA *BALLS DE SALÓ

5. AVALUACIÓ

5.1. CRITERIS D'AVALUACIÓ I ESTÀNDARS D'APRENTATGE AVALUABLES a PRIMER CICLE

(PRIMER, SEGON I TERCER D'ESO (LOMCE) Entre parèntesi, les competències claus associades.

BLOC 1 SALUT. Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluable

1. Reconèixer els factors que intervenen en l'acció motriu i els mecanismes de control de la intensitat de l'activitat física, aplicar-los a la pròpia pràctica i relacionar-los amb la salut.

1.1. *Analitza la implicació de les capacitats físiques i les coordinatives en les diferents activitats físicoesportives i artísticopressives treballades durant el cicle. (CMCT, , CL)*

1.2. *Associa els sistemes metabòlics d'obtenció d'energia als diferents tipus d'activitat física, l'alimentació i la salut. (CMCT; CL)*

1.3. *Relaciona les adaptacions orgàniques amb l'activitat física sistemàtica i amb la salut i els riscos i contraindicacions de la pràctica esportiva. (CMCT, AA)*

1.4. *Adapta la intensitat de l'esforç controlant la freqüència cardíaca corresponent als marges de millora dels diferents factors de la condició física. (AA, CMCT, SIEE)*

1.5. *Aplica de forma autònoma procediments per autoavaluar els factors de la condició física. (SIEE, CMCT)*

1.6. *Identifica les característiques que han de tenir les activitats físiques per ser considerades saludables i adopta una actitud crítica davant les pràctiques que tenen efectes negatius per a la salut. (SIEE, AA)*

2. Desenvolupar les capacitats físiques d'acord amb les possibilitats personals i dins els marges de la salut i mostrar una actitud d'autoexigència en l'esforç.

2.1. *Participa activament en la millora de les capacitats físiques bàsiques des d'un enfocament saludable i utilitzant els mètodes bàsics per desenvolupar-les. (SIEE)*

2.2. *Aconsegueix nivells de condició física concordes amb el seu desenvolupament motor i les seves possibilitats. (SIEE)*

2.3. *Aplica els fonaments de la higiene postural a l'hora de practicar activitats físiques com a mitjà per prevenir lesions. (AA, CMCT)*

2.4. *Analitza la importància de la pràctica habitual d'activitat física per millorar la pròpia condició física i relaciona l'efecte d'aquesta pràctica amb la millora de la qualitat de vida. (AA, CMCT)*

BLOC 2. ACCIONS MOTRIUS INDIVIDUALS, D'OPOSICIÓ, DE COL-LABORACIÓ O DE COL-LABORACIÓ-OPOSICIÓ. Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluable

1. Resoldre, en condicions reals o adaptades, situacions motrius individuals aplicant els fonaments tècnics i les habilitats específiques de les activitats físicoesportives proposades.

1.1. Aplica els aspectes bàsics de les tècniques i les habilitats específiques de les activitats proposades, respectant les regles i normes establertes. (AA, CSC, SIEE)

1.2. Autoavalua la seva execució tenint en compte el model tècnic plantejat. (SIEE, A)

1.3. Descriu la forma de dur a terme els moviments implicats en el model tècnic. (CL)

1.4. Millora el seu nivell de partida en l'execució i l'aplicació de les accions tècniques i mostra actituds d'esforç, autoexigència i superació. (SIEE)

1.5. Explica i posa en pràctica tècniques de progressió en entorns no estables i tècniques bàsiques d'orientació, adaptant-se a les variacions que es produeixen i regulant l'esforç segons les seves possibilitats. (CL, CMCT)

2. Resoldre situacions motrius d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició utilitzant les estratègies més adequades segons els estímuls rellevants.

2.1. Adapta els fonaments tècnics i tàctics per obtenir avantatge en la pràctica de les activitats físicoesportives d'oposició o de col·laboració-oposició proposades. (AA, SIEE)

2.2. Descriu i posa en pràctica de manera autònoma aspectes organitzatius d'atac i de defensa en les activitats físicoesportives d'oposició o de col·laboració-oposició seleccionades. (CL, SIEE, AA=)

2.3. Discrimina els estímuls que cal tenir en compte a l'hora de prendre decisions en les situacions de col·laboració, oposició i col·laboració-oposició per obtenir avantatge o complir l'objectiu de l'acció. (AA)

2.4. Reflexiona sobre les situacions resoltes i valora l'oportunitat de les solucions aportades i l'aplicabilitat a situacions similars. (AA, CL)

3. Reconèixer les possibilitats de les activitats físicoesportives com a forma d'inclusió social, facilitar l'eliminació d'obstacles a la participació d'altres persones, independentment de les seves característiques, col·laborar amb els altres i acceptar les seves aportacions.

3.1. Mostra tolerància i esportivitat tant en el paper de participant com en el d'espectador. (CSC)

3.2. Col·labora en les activitats de grup respectant les aportacions dels altres i les normes establertes i assumint les seves responsabilitats per aconseguir els objectius. (CSC, SIEE)

3.3. Respecta els altres dins la tasca d'equip, amb independència del nivell de destresa. (CSC)

BLOC 3. ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIONS D'ÍNDOLE ARTÍSTICA O EXPRESSIVA. Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluables

1. Interpretar i produir accions motrius amb finalitats artisticoexpressives utilitzant tècniques d'expressió corporal i altres recursos.

1.1. *Utilitza tècniques corporals, de manera creativa, combinant espai, temps i intensitat. (AA, CEC)*

1.2. *Crea i posa en pràctica una seqüència de moviments corporals ajustats a un ritme prefixat. (SIEE, CEC)*

1.3. *Col·labora en el disseny i la realització de balls i danses i adapta la seva execució a la dels companys. (CSC, AA, CEC)*

1.4. *Duu a terme improvisacions com a mitjà de comunicació espontània. (SIEE, CEC)*

2. Reconèixer les possibilitats de les activitats artisticoexpressives com a formes d'inclusió social, facilitar l'eliminació d'obstacles a la participació d'altres persones, independentment de les seves característiques, col·laborar amb els altres i acceptar les seves aportacions.

2.1. *Mostra tolerància i esportivitat tant en el paper de participant com en el d'espectador. (CSC)*

2.2. *Col·labora en les activitats de grup respectant les aportacions dels altres i les normes establertes i assumint les seves responsabilitats a l'hora d'aconseguir els objectius. (CSC)*

2.3. *Respecta els altres dins la tasca d'equip, amb independència del nivell de destresa. (CSC)*

BLOC 4. ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIONS D'ADAPTACIÓ A L'ENTORN. Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluables

1. Reconèixer les possibilitats que ofereixen les activitats físicoesportives com a formes d'oci actiu i d'utilització responsable de l'entorn.

1.1. *Coneix les possibilitats que ofereix l'entorn a l'hora de dur-hi a terme d'activitats físicoesportives. (CMCT, CL)*

1.2. *Respecta l'entorn i el valora com un lloc comú per dur-hi a terme activitats físicoesportives. (CSC, CMCT)*

1.3. *Analitza críticament les actituds i els estils de vida relacionats amb el tractament del cos, les activitats d'oci, l'activitat física i l'esport en el context social actual. (CSC, CL)*

BLOC 5. CONTINGUTS COMUNS A TOTS ELS BLOCS. Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluables

1. Desenvolupar activitats pròpies de cadascuna de les fases de la sessió d'activitat física i relacionar-les amb les característiques d'aquestes.

1.1. Relaciona l'estructura d'una sessió d'activitat física amb la intensitat dels esforços realitzats. (CL, CMCT)

1.2. Prepara i duu a terme escalfaments i fases finals de sessió de forma autònoma i habitual. (SIEE, AA)

1.3. Prepara i posa en pràctica activitats per millorar les habilitats motrius segons les pròpies dificultats. (SIEE, AA)

2. Controlar les dificultats i els riscos durant la participació en activitats físicoesportives i artísticoadaptatives, analitzar-ne les característiques, conèixer les interaccions motrius que comporten i adoptar mesures preventives i de seguretat a l'hora de desenvolupar-les.

2.1. Identifica les característiques de les activitats físicoesportives i artísticoadaptatives proposades que poden suposar un element de risc per a si mateix o per als altres. (CL, CEC, AA)

2.2. Descriu els protocols que s'han de seguir per activar els serveis d'emergència i de protecció de l'entorn. (CL, CSC)

2.3. Adopta les mesures preventives i de seguretat pròpies de les activitats desenvolupades durant el cicle, amb especial atenció a les que es duen a terme en un entorn no estable. (AA)

3. Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació en el procés d'aprenentatge per cercar, analitzar i seleccionar informació rellevant, elaborar documents propis i exposar-los.

3.1. Utilitza les tecnologies de la informació i la comunicació per elaborar documents digitals propis (text, presentació, imatge, vídeo, so, etc.) com a resultat del procés de recerca, anàlisi i selecció d'informació rellevant. (CD, CL)

3.2. Exposar i defensar, utilitzant recursos tecnològics, treballs sobre temes vigents en el context social que estan relacionats amb l'activitat física o la corporalitat. (CL, CD, CEC)

3.3. Respecta l'entorn i el valora com un lloc comú per dur-hi a terme activitats físicoesportives (CSC, AA)

3.4. Analitza críticament les actituds i els estils de vida relacionats amb el tractament del cos, les activitats d'oci i l'activitat física i l'esport en el context social actual (CL, CEC, CSC)

5.2. CRITERIS D'AVALUACIÓ I ESTÀNDARS D'APRENTATGE AVALUABLES : QUART D'ESO (LOMQE). Entre parèntesi, la relació amb les competències.

BLOC 1. SALUT.

criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluable

1. Argumentar la relació entre els hàbits de vida i els efectes que tenen sobre la condició física aplicant els coneixements sobre activitat física i salut.

1.1. Demuestra coneixements sobre les característiques que han de reunir les activitats físiques amb un enfocament saludable i els beneficis que aporten a la salut individual i a la col·lectiva. (CL, CMCT)

1.2. Relaciona exercicis de tonificació i flexibilització amb la compensació dels efectes provocats per les actituds posturals inadequades més freqüents. (CL, CMCT)

1.3. Relaciona hàbits com el sedentarisme i el consum de tabac i de begudes alcohòliques amb els efectes que tenen en la condició física i la salut. (CL, CMCT)

1.4. Valora la necessitat d'alimentar-se i hidratar-se per dur a terme diferents tipus d'activitat física. (CL, CMCT)

2. Millorar o mantenir els factors de la condició física practicant activitats físicoesportives adequades al propi nivell i identificant les adaptacions orgàniques i la relació que mantenen amb la salut. .

2.1 Valora el grau d'implicació de les diferents capacitats físiques en la realització dels diferents tipus d'activitat física. (CMCT, CL, SIEE)

2.2. Practica de forma regular, sistemàtica i autònoma activitats físiques a fi de millorar les condicions de salut i la qualitat de vida. (SIEE)

2.3. Aplica els procediments per integrar en els programes d'activitat física la millora de les capacitats físiques bàsiques, amb una orientació saludable i en un nivell adequat a les seves possibilitats. (SIEE, AA, CMCT)

2.4 Valora la pròpia aptitud física en les dimensions anatòmica, fisiològica i motriu i en relació amb la salut. (CL, CMCT)

BLOC 2. ACCIONS MOTRIUS INDIVIDUALS, D'OPOSICIÓ, DE COL-LABORACIÓ O DE COL-LABORACIÓ-OPOSICIÓ.

Críteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluables

1. Resoldre situacions motrius aplicant fonaments tècnics a les activitats fisicoesportives proposades, amb eficàcia i precisió.

1.1. Ajusta la realització de les habilitats específiques als requeriments tècnics en les situacions motrius individuals, preservant la seva seguretat i tenint en compte les seves pròpies característiques. (SIEE, AA)

1.2. Ajusta la realització de les habilitats específiques als condicionants generats pels companys i els adversaris en les situacions col·lectives. (CSC, AA)

1.3. Adapta les tècniques de progressió o desplaçament als canvis del medi i prioritza la seguretat personal i la col·lectiva. (CSC, AA)

2. Resoldre situacions motrius d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició en les activitats fisicoesportives proposades i prendre la decisió més eficaç segons els objectius.

2.1. Aplica de forma oportuna i eficaç les estratègies específiques de les activitats d'oposició i contraresta les accions de l'adversari o s'hi anticipa. (AA, SIEE, CSC)

2.2. Aplica de forma oportuna i eficaç les estratègies específiques de les activitats de cooperació i ajusta les accions motrius als factors presents i a les intervencions de la resta dels participants. (AA, SIEE, CSC)

2.3. Aplica de forma oportuna i eficaç les estratègies específiques de les activitats de col·laboració-oposició, intercanvia els diferents papers amb continuïtat i intenta aconseguir l'objectiu col·lectiu d'obtenir situacions avantatjoses sobre l'equip contrari. (AA, CSC, SIEE)

2.4. Aplica solucions variades a les situacions plantejades, valora les possibilitats d'èxit d'aquests solucions i les relaciona amb altres situacions. (AA SIEE)

2.5. Justifica les decisions preses en la pràctica de les diferents activitats i reconeix els processos que hi estan implicats. (CL, AA)

2.6. Argumenta estratègies o possibles solucions per resoldre problemes motors i valora les característiques de cada participant i els factors presents a l'entorn. (CL)

3. Col·laborar en la planificació i en l'organització de campionats o torneigs esportius, preveure els mitjans i les actuacions necessaris perquè es duguin a terme i relacionar les seves funcions amb les de la resta d'implicats.

3.1. Assumeix les funcions encomanades en l'organització d'activitats de grup. (CSC)

3.2. Verifica que la seva col·laboració en la planificació d'activitats de grup s'ha coordinat amb les accions de la resta de les persones implicades. (CSC, AA)

3.3. Presenta propostes creatives de materials i de planificació per utilitzar-les en la seva pràctica de manera autònoma. (CL, AA)

BLOC 3. ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIONS D'ÍNDOLE ARTÍSTICA O EXPRESSIVA

Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluable

1. Compondre i presentar muntatges individuals o col·lectius seleccionant i ajustant els elements de la motricitat expressiva.

1.1. Elabora composicions de caràcter artístic i expressiu seleccionant les tècniques més apropiades per a l'objectiu previst. (CSC, AA)

1.2. Ajusta les seves accions a la intencionalitat dels muntatges artístic i expressius i combina els components espacials, temporals i, si escau, d'interacció amb els altres. (CEC, CSC, AA)

1.3. Col·labora en el disseny i la realització de muntatges artístic i expressius aportant i acceptant propostes. (CSC)

BLOC 4. ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIONS D'ADAPTACIÓ A L'ENTORN

Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluable

1. Reconèixer l'impacte ambiental, econòmic i social de les activitats físiques i esportives i reflexionar sobre com repercuteixen en la forma de vida de l'entorn.

1.1. Compara els efectes de les diferents activitats físiques i esportives sobre l'entorn i els relaciona amb la forma de vida en aquest entorn. (AA, CL)

1.2. Relaciona les activitats físiques a la natura amb la salut i la qualitat de vida. (CL, CMCT)

1.3. Demostra hàbits i actituds de conservació i de protecció del medi ambient. (CMCT, CSC)

BLOC 5. CONTINGUTS COMUNS A TOTS ELS BLOCS

Críteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluable

1. Dissenyar i dur a terme les fases d'activació i de recuperació en la pràctica d'activitat física considerant la intensitat de l'esforços.

1.1. *Analitza l'activitat física principal de la sessió per establir les característiques que han de tenir les fases d'activació i de tornada a la calma. (CL, CMCT)*

1.2. *Selecciona els exercicis o les tasques d'activació i de tornada a la calma d'una sessió atenent la intensitat o la dificultat de les tasques de la part principal. (AA, SIEE)*

1.3. *Duu a terme exercicis o activitats a les fases inicials i finals d'alguna sessió, de manera autònoma, d'acord amb el seu nivell de competència motriu. (SIEE, AA)*

2. Analitzar críticament el fenomen esportiu distingint els aspectes culturals, educatius, integradors i saludables dels que fomenten la violència, la discriminació o la competitivitat mal entesa.

2.1. *Valora les actuacions i les intervencions dels participants en les activitats, reconeix els seus mèrits i respecta els nivells de competència motriu i altres diferències. (CSC, CL)*

2.2. *Valora les diferents activitats físiques i distingeix les aportacions de cadascuna des del punt de vista cultural per al gaudi i l'enriquiment personal i per a la relació amb els altres. (CEC, CSC)*

2.3. *Manté una actitud crítica amb els comportaments antiesportius, tant en el paper de participant com d'espectador. (CSC)*

3. Assumir la responsabilitat de la pròpia seguretat en la pràctica d'activitat física tenint en compte els factors inherents a l'activitat i preveure les conseqüències que poden tenir sobre la seguretat dels participants les actuacions poc curoses.

3.1. *Verifica les condicions de pràctica segura i utilitza convenientment l'equip personal i els materials i espais de la pràctica. (AA, SIEE)*

3.2. *Identifica les lesions més freqüents derivades de la pràctica d'activitat física. (CL, CMCT)*

3.3. *Describeix els protocols que s'han de seguir davant les lesions, els accidents o les situacions d'emergència més freqüents que es produeixen durant la pràctica d'activitats físicoesportives. (CMCT, CL)*

4. Demostrar actituds personals inherents a la feina en equip, superar les inseguretats i donar suport als altres a l'hora de resoldre situacions desconegudes.

4.1. *Fonamenta els seus punts de vista o aportacions en la feina en grup i admet la possibilitat de canviar-los davant altres arguments vàlids. (CL, CSC)*

4.2. *Valora i reforça les aportacions enriquidores dels companys en les feines en grup. (CL, CSC)*

5. Utilitzar eficaçment les tecnologies de la informació i la comunicació en el procés d'aprenentatge per cercar, seleccionar i valorar informacions relacionades amb els continguts del curs i comunicar els resultats i les conclusions en el suport més adequat.

5.1. *Cerca, processa i analitza críticament informacions actuals sobre temes vinculats a l'activitat física i la corporalitat utilitzant recursos tecnològics. (CD, SIEE, CL)*

5.2. *Utilitza les tecnologies de la informació i la comunicació per aprofundir en continguts del curs, en fa valoracions crítiques i argumenta les seves conclusions. (CD, CL)*

5.3. *Comunica i comparteix informació i idees en suports i entorns apropiats. (CL, SIEE, CD)*

BLOC SALUT.Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluable

1. Millorar o mantenir els factors de la condició física i les habilitats motrius amb un enfocament cap a la salut tenint en compte el propi nivell i orientar-los cap a les pròpies motivacions i cap a estudis o ocupacions posteriors.

1.1. Integra els coneixements sobre nutrició i balanç energètic en els programes d'activitat física per a la millora de la condició física i la salut. (CMCT, AA)

1.2. Incorpora a la pròpia pràctica els fonaments posturals i funcionals que promouen la salut. (SIEE, CMCT)

1.3. Utilitza de forma autònoma les tècniques d'activació i de recuperació en l'activitat física.(SIEE, AA)

1.4. Arriba als seus objectius de nivell de condició física dins els marges saludables i assumeix la responsabilitat de posar en pràctica el seu programa d'activitats. (SIEE)

2. Planificar, elaborar i posar en pràctica un programa personal d'activitat física que incideixi en la millora i el manteniment de la salut aplicant els diferents sistemes de desenvolupament de les capacitats físiques implicades i tenint en compte les pròpies característiques i el nivell inicial, i avaluar les millores obtingudes.

2.1. Aplica els conceptes apresos sobre les característiques que han de tenir les activitats físiques amb un enfocament saludable al disseny de pràctiques tenint en compte les pròpies característiques i interessos personals. (CMCT, SIEE, AA)

2.2. Avalua les pròpies capacitats físiques i coordinatives i considera les pròpies necessitats i motivacions com a requisit previ per planificar-ne la millora.(CL, AA, SIEE)

2.3. Concreta les millores que pretén aconseguir amb el seu programa d'activitat. (CL, SIEE)

2.4. Elabora el seu programa personal d'activitat física conjugant les variables de freqüència, volum, intensitat i tipus d'activitat. (SIEE,CL, CMCT)

2.5. Comprova el nivell d'assoliment dels objectius del seu programa d'activitat física i reorienta les activitats en els casos en què no s'arriba al que s'esperava. (AA)

2.6. Planteja i posa en pràctica iniciatives per fomentar un estil de vida actiu i per cobrir les pròpies expectatives. (SIEE, CL)

3. Valorar l'activitat física des de la perspectiva de la salut, el gaudi, l'autosuperació i les possibilitats d'interacció social i de perspectiva professional i adoptar actituds d'interès, respecte, esforç i cooperació en la pràctica d'aquest tipus d'activitat.

3.1. Disseny i organitza activitats físiques com a recurs d'oci actiu i hi participa, valora els aspectes socials i culturals i les possibilitats professionals futures que hi estan associats i identifica els aspectes organitzatius i els materials necessaris d'aquestes activitats. (SIEE, CSC, CEC)

3.2. Adopta una actitud crítica davant les pràctiques d'activitat física que tenen efectes negatius per a la salut individual o la col·lectiva i davant els fenòmens socioculturals relacionats amb la corporalitat i els derivats de les manifestacions esportives. (CMCT, CSC)

BLOC 2. ACCIONS MOTRIUS INDIVIDUALS, D'OPOSICIÓ, DE COL-LABORACIÓ O DE COL-LABORACIÓ-OPOSICIÓ. Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluables

1. Solucionar de forma creativa situacions d'oposició, de col·laboració o de col·laboració-oposició en contextos esportius o recreatius, adaptant les estratègies a les condicions canviants que es produeixen durant la pràctica.

1.1. *Desenvolupa accions que el condueixen a situacions d'avantatge respecte a l'adversari en les activitats d'oposició. (AA)*

1.2. *Col·labora amb els participants a les activitats físicoesportives de col·laboració o de col·laboració-oposició i explica l'aportació de cada un. (CSC)*

1.3. *Exerceix les funcions que li corresponen en els procediments o sistemes posats en pràctica per aconseguir els objectius de l'equip. (SIEE, CSC)*

1.4. *Valora l'oportunitat i el risc de les seves accions en les activitats físicoesportives desenvolupades. (CSC, SIEE)*

1.5. *Planteja estratègies davant les situacions d'oposició o de col·laboració-oposició i les adapta a les característiques dels participants. (SIEE, CSC)*

2. Resoldre situacions motrius en diferents contextos de pràctica aplicant habilitats motrius específiques amb fluïdesa, precisió i control, i perfeccionar l'adaptació i l'execució dels elements tècnics desenvolupats al cicle anterior.

2.1. *Perfecciona les habilitats específiques de les activitats individuals que responen als seus interessos. (AA)*

2.2. *Adapta la realització de les habilitats específiques als condicionants generats pels companys i els adversaris en les situacions col·lectives. (AA, CSC)*

2.3. *Resol amb eficàcia situacions motrius en un context competitiu. (AA)*

2.4. *Posa en pràctica tècniques específiques de les activitats en entorns no estables i analitza els aspectes organitzatius necessaris. (SIEE, CL)*

BLOC 3. ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIONS D'ÍNDOLE ARTÍSTICA O EXPRESSIVA. Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluables

1. Crear i representar composicions corporals col·lectives amb originalitat i expressivitat i aplicant les tècniques més apropiades a la intencionalitat de la composició.

1.1. *Col·labora en el procés de creació i desenvolupament de les composicions o muntatges artisticoexpressius. (CEC, CSC)*

1.2. *Representa composicions o muntatges d'expressió corporal individuals o col·lectius ajustant-se a una intencionalitat estètica o expressiva. (CSC, SIEE, CEC)*

1.3. *Adequa les seves accions motrius al sentit del projecte artístic expressiu. (CEC, SIEE)*

BLOC 4. CONTINGUTS COMUNS A TOTS ELS BLOCS. Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluables

1. Mostrar un comportament personal i social responsable, amb respecte a si mateix, als altres i a l'entorn en el marc de l'activitat física.

1.1. *Respecta les regles socials i l'entorn en què es duen a terme les activitats físicoesportives. (CSC)*

1.2. *Facilita la integració d'altres persones en les activitats de grup, les anima a participar-hi i respecta les diferències. (CSC, CL)*

2. Controlar els riscos que poden generar la utilització dels equipaments, l'entorn i les pròpies actuacions a l'hora de dur a terme les activitats físicoesportives i artísticosexpressives i actuar de forma responsable tant individualment com en grup.

2.1. *Preveu els riscos associats a les activitats i els derivats de la pròpia actuació i de l'actuació del grup. (AA, CSC)*

2.2. *Utilitza els materials i els equipaments atenent les especificacions tècniques d'aquests. (AA)*

2.3. *Té en compte el nivell de cansament com un element de risc a l'hora de fer activitats que requereixen atenció o esforç. (AA)*

3. Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació per millorar el propi procés d'aprenentatge, aplicar criteris de fiabilitat i eficàcia en la utilització de fonts d'informació i participar en entorns col·laboratius amb interessos comuns.

3.1. *Aplica criteris de recerca d'informació que garanteixen l'accés a fonts actualitzades i rigoroses d'aquesta matèria. (CD, AA)*

3.2. *Comunica i comparteix la informació amb l'eina tecnològica adequada per difondre-la o discutir sobre aquesta. (CL, CD)*

5.5. ENFOC DE L' AVALUACIÓ DES DEL DEPARTAMENT D'EF

En base als criteris d'avaluació en aquest apartat es comenta de manera general l'enfoc que es dona des del departament a cada objectiu proposat en el **currículum d'ESO d'Educació física**.

A les unitats didàctiques, tercer nivell de concreció, s'especificaran de manera detallada les competències, els objectius i continguts del curs i nivell, els criteris de qualificació, estàndards d'aprenentatge i els instruments d'avaluació. S'han tingut en compte els acords presos per el departament d'educació física, que, en aquest cas, opta per una línia de treball amb criteris iguals per alumnes d'un mateix nivell amb diferents professors. Essent conscient de la dificultat que suposa seguir una programació sense conèixer el grup i detectar el ritme d'aprenentatge i les capacitats dels alumnes, tot i així es partirà inicialment d'un plantejament comú:

1. S'avaluaran necessàriament els continguts i dimensions competencials treballades respectant els percentatges a l'hora de qualificar i en relació als criteris i estàndards d'aprenentatge.

2. Els instruments d'avaluació seran:

PER AVALUAR	PER AVALUAR	PER AVALUAR
<p>Continguts relacionats amb dimensions competencials que treballen i estàndards d'aprenentatge: coneixements específics del mon físic, la comunicació lingüística, el raonament matemàtic, i el coneixement cultural i artístic, i tractament de les TIC.</p>	<p>Continguts relacionats amb dimensions competencials que treballen i estàndards d'aprenentatge: les relacions socials, l'experimentació i pràctica de activitats esportives (CB mon físic) i expressives (CB artística), autonomia i iniciativa personal, i la capacitat d'aprendre a aprendre,</p>	<p>Continguts relacionats amb dimensions competencials que treballen i estàndards d'aprenentatge.: aspectes social i cívics, d'autonomia i iniciativa personal, del respecte i valoració del medi natural i físic, cultural i artístic.</p>
<p>* Exàmens escrits i/o treballs. * Grau d'ús de les TIC. * Full general de seguiment de treballs. * Altres. Innovació.</p>	<p>* Proves pràctiques. Tests. * Plantilles d'observació. * Escales de qualificació. * Observació i interacció pràctica. * Altres. Innovació.</p>	<p>* Full general d'actituds. * Graelles d'autoavaluació. * Articles de reflexió. * Dinàmiques de grup. * Altres. Innovació.</p>

3. Els continguts s'aniran avaluant de forma continua. Si a l'alumne no supera els continguts li quedarà l'àrea pendent de recuperació a setembre. En aquest cas, haurà de fer la feina d'estiu proposada des del departament d'EF, i fer les proves de recuperació proposades per el nivell no superat.

4. La qualificació de cada avaluació es calcularà a partir dels **percentatges** que a continuació s'exposen, per la qual cosa intentarem que la distribució temporal dels tipus de continguts dins les unitats didàctiques s'assembli el màxim en aquesta distribució:

NIVELLS	CONEIXEMENTS	PRACTICA I PROVES	ACTITUD I RESPECTE
	TEÒRICS	ESPORTIVES	
PRIMER CICLE	20% (Mínim 4 punts)	40% (Mínim 5 punts)	40% (Mínim 5 punts)

QUART D'ESO	30%	40%	30%
	(Mínim 4 punts)	(Mínim 5 punts)	(Mínim 5 punts)
PRIMER DE	30%	50%	20%
BATXILLERAT	(Mínim 5 punts)	(Mínim 5 punts)	(Mínim 5 punts)

5. La **qualificació** de final de curs serà la mitjana entre les notes de cada avaluació, enregistrant a la 3a avaluació no la nota d'aquest trimestre sinó la mitjana ja feta del curs .

6. Els **alumnes amb l'àrea pendent**. El cap de departament informará als professors que tenen alumnes amb l'àrea pendent. Els professors seran els responsables d'avaluar aquest alumnes i informar al cap de departament del seguiment i evolució dels mateixos. El departament acorda que els alumnes amb l'àrea pendent haurien, **a part de superar l'àrea en el curs present**, presentar un treball teòric, en relació als mínims establerts en programació del nivell no superat.

Durant el primer trimestre del curs s'encarregarà a l'alumnat amb l'àrea pendent el treball a realitzar per recuperar l'assignatura. **La feina teòrica (prova teòrica) haurà d'ésser lliurada la primera setmana després de les vacances del primer trimestre. Pel que fa a l'apartat pràctic i actitudinal, s'aniran avaluant de forma continuada llarg de la 1era i 2ona avaluació de curs que actualment cursa l'alumne. En el cas que hi hagi algun contingut específic a avaluar del curs pendent, es farà la prova pertinent.**

PERCENTATGES DE QUALIFICACIO

Treball encomanat i examen: 20% de la nota final (mínim 5 punts per fer la nota mitja).

Seguiment de la feina diària pràctica i actitudinal de la 1ª i 2ª Avaluació del curs actual: 80% de la nota final (mínim 5 punts per fer la nota mitja). Aquesta nota, sortirà de la qualificació mitja entre la 1ª i 2ª Avaluació del curs actual.

Cada professor del Departament es farà càrrec de l'Avaluació de Pendants dels següents cursos:

1 ESO Carme López Jaume Boyeras	2 ESO Victòria Miquel Carme López	3 ESO Jaume Boyeras Victòria Miquel	4 ESO Final d'etapa	1 BATX Beatriz Corzàn
---------------------------------------	---	---	------------------------	--------------------------

Donat que hi ha una considerable dispersió entre l'alumnat pendent a 2 ESO i la resta de cursos, els professors del departament amb menys càrrega d'alumnat pendent ajudaran al professorat que tingui assignat més alumnat.

Les feines, respectivament per cada curs, són les que consten als annexos d'aquesta programació.

Ens adequarem al Pla de Pendants del centre, amb uns mínims comuns per als diferents departaments. El departament d'E.F. anirà adaptant-se a les modificacions pertinents.

SEGUIMENT/PLA DE REPETIDORS. Treballem segons el pla específic de seguiment de repetidors a totes les àrees.

A E.F. un cop donades les feines a fer als alumnes repetidors, és el professor d'àrea del curs corresponent el que farà el seguiment durant l'any a l'alumnat que dugui l'assignatura suspesa.

6. METODOLOGIA. ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES GENERALS.

L'elaboració de les unitats didàctiques implicarà que el professor haurà d'explicitar la metodologia així com l'estil d'ensenyança més adient per dur a terme aquella unitat didàctica. S'abordaran els diferents estils d'ensenyança ja que tots tenen la seva funcionalitat: des del comandament directe i l'assignació de tasques a la producció o estils que suposin una major riquesa creativa per part de l'alumne. La naturalesa de la unitat didàctica, el contingut que es tracti, les competències a desenvolupar, i el grup amb el que es treballa seran condicionants per definir l'estil d'ensenyança. **Les competències i dimensions competencials, els objectius, criteris i estàndards d'aprenentatge es relacionen directament amb el PCC i PEC, i els OBJECTIUS GENERALS DE L'ÀREA DE EDUCACIÓ FÍSICA i l'etapa educativa. Els continguts plantejats presenten una relació clara de amb les competències i estàndards d'aprenentatge a assolir, afavorint un aprenentatge significatiu i funcional (*veure currículum d'EF*).** Com a suport bibliogràfic, i de cara a unificar criteris per l'elaboració de les classes i el seu contingut metodològics, es recomana com referent tant a M. Moston, Sánchez Bañuelos i Famose, Castañer i Camerino. I l'actualització incorporant nous autors i aportacions en el món de l'esport i l'AF, així com la renovació a partir de la lectura d'articles, de la reflexió i de la renovació per optimitzar la aplicació de recursos metodològics i procedimentals, pròpies de cada esport i/o activitat física, dins de les sessions. Les sessions han de ser fonamentalment **pràctiques**, intentant abstraure els conceptes de la praxis física.

A principi de curs passarem el **full de presentació i mínims de l'àrea d'educació física** on s'especificarà: **1. Quines unitats estudiarem?. Què practicarem? Com?** Amb actitud, respecte i participació activa. **2. Com i que s'avaluarà** distribuint els % , recuperacions, lesionats... i en base als criteris i estàndards d'aprenentatge. **3. Continguts del curs (temporalitzats per avaluacions).** **4. Hàbits higiènics i normes de l'assignatura.** També s'entregarà el full de reconeixement mèdic-esportiu a cada alumne.

6.1. ATENCIÓ A LA DIVERSITAT

Es tracta de garantir l'atenció a la diversitat mitjançant l'ensenyança individualitzada. Les adaptacions estan implícita o explícitament a la programació, ja que es pretén que cada alumne treballi al nivell de les seves capacitats. Alguns exemples d'atenció a la diversitat i del tractament individualitzat de les unitats didàctiques podrien ésser:

- * Els alumnes treballen en funció del **nivell de partida**. Per això s'utilitzen com a base els resultats de diferents proves inicials i el reconeixement mèdic inicial (signada per els pares).
- * S'adapta un **ritme d'ensenyança aprenentatge** al nivell específic de cada grup d'alumnes, seleccionant els exercicis o prescrivint els més complicats.
- * Freqüentment es treballa per **grups de nivell i per microgrups** (aquells que presenten un major nivell ajuden als que tenen més dificultats).
- * S'han d'**eliminar estereotips**, potenciant la igualtat de rols i la participació mixta en les activitats, acceptant i respectant les diferències individuals.

Alumnes amb impossibilitat de fer pràctica: Aquells alumnes que total o parcialment queden exclosos de pràctica (prescripció metge) o d'altres que per circumstàncies no poden realitzar la classe pràctica han d'assistir a classe, fer les ajudes corresponents durant la sessió, fer fitxa/o treball que encomani el professor. Portaran el pertinent justificant mèdic. Existeix la possibilitat de que aquells alumnes en procés de recuperació d'alguna lesió o malaltia: desviació de columna, anèmia, lesió muscular-articular... puguin practicar els exercicis de rehabilitació a classe, fent alhora un treball de recerca de la seva malaltia (*descripció, etiologia, diagnòstic, exercicis de*

rehabilitació, afectacions a vida quotidiana, article importat d'Internet), o relacionat amb el contingut treballat o un fenomen esportiu rellevant (exemple: JJOO).

ACI (Adaptació curricular individualitzada):

NEE: A partir de las *prescripcions del Departament d'orientació i amb la seva coordinació* realitzarem les adaptacions curriculars no significatives o significatives, fent en aquest L'ADAPTACIÓ amb els objectius didàctics, continguts i procediments d'avaluació.

ALUMNES DE NOVA INCORPORACIÓ: A nivell **conceptual** es donaren tasques específiques de la matèria *col·laborant amb el departament de llengües estrangeres i català*. En les sessions **pràctiques** es donaran consignes concretes que potencien la participació activa i relació amb altres companys (**actitud**).

6.2. ACTIVITATS D'ENSENYAMENT-APRENTATGE

Es partirà dels coneixements previs dels alumnes. Alguns criteris de selecció d'activitats serien: edat cronològica i biològica dels alumnes, context, recursos, motivació, varietat i participació activa. Les activitats s'ajustaran als objectius didàctics, permetran diferents ritmes d'aprenentatge, afavoriran l'autonomia, promouran la reflexió. Presentem diferents tipus d'activitats: d'iniciació, de reforçament, d'ampliació, d'aprofundiment, d'orientació, d'integració, de síntesis i d'avaluació.

El contingut (i activitats) de les sessions serà eminentment pràctic, encara que es reforçaran alguns aprenentatges amb continguts teòrics i realització de proves o treballs per part de l'alumnat, el qual podrà buscar informació mitjançant les fonts tradicionals, com llibres i revistes, o amb l'ús de les tecnologies de la informació i la comunicació, com adreces interessants d'Internet. Es recomana fomentar i promocionar als alumnes activitats físiques i la pràctica de l'esport al temps lliure; EF disposa de 2h setmanals. Es proposa així des del departament d'EF valorar la possibilitat d'augmentar a **3-5 hores / setmanals la matèria d'EF per garantir a tota la població infantil i adolescent els mínims d'activitat físico-esportiva que es relacionen directament amb la salut, així com ja es realitza en altres països.**

Els jocs i els esports són la manera més habitual d'entendre i practicar l'activitat física. En la seva utilització com a continguts importants per desenvolupar les dimensions competencials i els objectius d'aquesta matèria, ha de prevaler l'enfocament educatiu d'aquesta activitat, amb un caràcter principalment lúdic, obert i flexible, de participació, sense cap tipus de discriminació i en el qual sigui preeminent la creació d'un bon clima de treball en equip, d'acceptació mútua de cooperació i respecte. La competició es un mitjà motivant per desenvolupar i reforçar conductes positives.

La realitat educativa ofereix una heterogeneïtat de l'alumnat cada vegada major i requereix la formulació d'un currículum que doni resposta a aquesta diversitat i afavoreixi l'ensenyament i l'avaluació individualitzats. Cal identificar les característiques de cada alumne o alumna i del grup com punt de partida per a ajudar-los a progressar i realitzar, en cas necessari, les adaptacions necessàries per facilitar que cada alumne o alumna arribi als objectius proposats.

En aquesta matèria s'ha de valorar com a contingència la forta herència i influència social i d'estereotips provinents del món de l'esport. L'EF juga un paper important per reconduir aquests estereotips i superar-los des de la pròpia matèria. Una estratègia d'agrupaments adequada, de selecció i temporalització de jocs i esports, de repartiment de responsabilitats i el tractament de la informació relacionada amb el cos, la salut i l'esport exempta de prejudicis són elements necessaris per a la ruptura d'estereotips des d'una perspectiva coeducadora.

6.3. ORIENTACIONS PER A LA SEQÜENCIACIÓ

La distribució de les sessions tractarà d'ajustar les activitats d'ensenyament aprenentatge al temps disponible. Essent flexible i susceptible de modificació i adaptació, en funció dels resultats de l'avaluació formativa.

6.4. ORIENTACIONS PER A L'AVALUACIÓ

L'avaluació ha de ser contínua i formativa, tenint present tant el procés com el progrés de l'alumnat. Per això el professorat ha de tenir com a referència principal l'avaluació inicial de cada alumne o alumna i ha de valorar sobretot el progrés individual, l'esforç i participació a classe.

L'avaluació és l'instrument que ha de servir tant al professorat com a l'alumnat per comprovar si el procés d'aprenentatge és eficaç: a partir de mecanismes de retroalimentació es poden establir les correccions que siguin necessàries. Tots els elements d'aquest procés poden ser avaluats (objectius, continguts, materials i recursos didàctics, metodologia i sistemes d'avaluació). El departament didàctic ha recomanat diversos instruments i proves d'avaluació prèvia per delimitar les necessitats educatives de l'alumnat. Això donarà les pautes per preparar les estratègies didàctiques necessàries i mesures d'atenció a la diversitat.

Es valoraran els aspectes de tipus cognitiu mitjançant treballs i proves, eminentment pràctiques, i altres de caire conceptual, i de tractament de les TIC. Els aspectes actitudinals, com l'interès, la cooperació, els hàbits higiènics, el "fair play", es realitzaran mitjançant fulls de registre, plantilles d'observació del professor o professora, i altres instruments. A més s'aplicaran altres tècniques i instruments quantitatius (test de condició física, motors... i proves esportives i d'habilitats) amb un enfocament didàctic. És idoni que l'alumnat participi en aquests processos mitjançant l'autoavaluació i la coavaluació.

El professorat ha de valorar el procés d'ensenyament aprenentatge, reflexionant constantment sobre les seves actuacions i considerant el progrés de l'alumnat en relació amb el treball realitzat i la seva evolució; aplicant l'autoavaluació per revisar el propi procés.

6.5. ORGANITZACIÓ DE L'AULA. RECURSOS MATERIALS I CURRICULARS.

Es programarà i coordinarà dins del departament els recursos didàctics i materials (actualitzar l'**inventari**), ús d'espais horaris i sortides. S'adoptarà una metodologia preventiva (**control de contingències**: espais, material, riscos, valoració del nivell de pràctica i mesures d'actuació davant de determinades malalties: asma, diabetis, lesions diverses...)

6.6. ÚS DE NOVES TECNOLOGIES DE LA INFORMACIÓ

Recurs per l'optimització i compliment de les competències i dels objectius. *Exemples: Ús de polar per mesurar la FC; ús d'Internet per cercar informació; visualització de foto, vídeo i DVD com activitat de reforçament (complimentant explicació teòrica) o motivació (veure muntatges dels alumnes, fotografies després d'una sortida d'AF a la natura...); ús de programes informàtics i/o d'aplicacions (APPs).*

6.7. RECURS DIDÀCTICS. SUPORT BIBLIOGRÀFIC

De cara a unificar criteris, utilitzada una terminologia adient per als nins, analitzada la correlació i evolució gradual de continguts entre els diferents cursos, i com material imprès motivant per els al·lots/es (fotografies, exercicis teòrics jugats...): **L'alumnat disposarà d'un quadern d'apunts confeccionat pels membres del departament.** A més a més, per completar alguns continguts el professor facilitarà **material imprès d'elaboració pròpia.**

7. SUPORT BIBLIOGRAFIC

* Llibre i quadern de treball: **PROJECTE OLIMPIA. Edicions del Serbal** *Llibre i quadern de treball EF. Ed. **Castellnou**. Llibre d'educació física (editorial Teide). * Rev. **APUNTS** *Rev. **Danser** * **Dirección deportiva** * Rev. **Internacional de medicina deportiva** * **Revista RED** * **Varies CSD** * **UIB: Varios autores**. "Periodo de docencia y artículos del doctorado de nutrición humana" III **A.Blanco, M. Mateu, J.Olivera...** "1000 ejercicios aplicados al atletismo, expresión, futbol..." (Ed.INDE)/**Alvarez del Villar, C (1985)** "La preparació física del futbol basada en el atletisme"/ **Andrews, Ted (1995)** "La danza y las energías corporales"/ **Ausubel y Novack (1983)** / **Blazquez, D (1986)** "Iniciación a los deportes de equipo"/ **Berger, P (1973)** "Introducción a la sociología"/ **Bompa, T (1983)** "Theory and methodology of training" / **Cagigal (1981)** "Oh deporte anatomia de un gigante" / **C.Coll (1990)** /**Cox, David (2000)** "Nuevo manual de tutor de vela"/ **Coria, Ricardo** *Pre-béisbol. La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos* RFEBéisbol y sófbol / **Descamps. M.A.** "El lenguaje del cuerpo y la comunicación corporal"/ **Garcia Ferrando (1990)** "Aspectos sociales del deporte"/ **Garcia Manso,J.M; Navarro Valdivieso, M., Ruiz Caballero (1996)** Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física./ **Grosser, M. Zimmermann, E.Starischka, S (1988)**, Principios del entrenamiento deportivo/ **Gyton** "Fisiología humana"/ **Hernandez M. (1994)** "Análisis estructural de los deportes de equipo" **Laban, R. (1978)** "Danza educativa moderna"/ **Lagardera** "Por una EF creativa, lúdica y positiva para el siglo XXI"/ **Leese, S. y Parcker, M (1980)** "Manual de danza: la danza en las escuelas. Cómo enseñarla y aprenderla"/ **Locatelli, Elio (1996)** Importancia de la Glucólisis anaeróbica y de la reactividad en la velocidad corta (60, 100 y 200 metros)/ **Navarro, F. Arellano, R, Gosalvez, M. Carnero, C (1991)** Natación. Comité Olímpico Español. / **Pou, A (1989)** "Jocs populars" (Mallorca)/ **Platonov, V (1988)** El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología / **RFEBéisbol i sófbol** "Reglas oficiales de beisbol 2011" / **Rosseau, Dewey, Ferriere, Montessori, Decroly, Claparède...** "Renovació pedagògica"/ **Sanz, David y colaboradores** "El tenis en la escuela". "El tenis en silla de ruedas". RFETenis / **Seirulo, Francisco (1990)** Entrenamiento de la fuerza en balonmano/ **Vittori, C** "El entrenamiento de la Fuerza en el sprint"/ / **TERMCAT**. Diccionari dels esports olímpics; 16./ **Tschiene, Peter (1997)** Teoría del entrenamiento/" / **Winter, D (1979)** "Biomechanics of human movement". /// **ALTRES PUBLICACIONS ESPECÍFIQUES DELS ESPORTS, L'ACTIVITAT FÍSICA, L'ENTRENAMENT** I relacionats amb els continguts desenvolupats.

WEBS

www.efdeportes.es, www.inefc.es, www.csd.es, www.caib.es, www.ibv.org, www.simtechniques.com,

www.cdeporte.rediris.es www.youtube.com

www.virtusbooks.com www.edicionesdelserbal.com

www.federacions... (dels diferents esports)

FOTO VIDEO

Cinema. RFE tennis, voleibol, futbol...altres esports. Youtube. Apps store (esports).

8. EF. ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES I EXTRAESCOLARS

Per una banda a cada final de trimestre s'organitzaran activitats esportives o expressives, sempre amb coordinació amb la comissió d'extraescolars. Tipus d'activitats:

- * Torneigs de diferents esports (com activitats de fi de trimestre o/i durant els patis).
- * Gimcanes. * Tallers. * Altres.

Cursa Solidària. Quilòmetres de Solidaritat”, continuant amb la iniciativa de cursos anteriors col·laborant amb extraescolars. Hi participaran tots els cursos i es convidarà als alumnes de 6è de Primària dels centres del Municipi,

Es podran fer excursions relacionades amb l'assignatura junta o separadament amb altres departaments:

CURS	1er TRIMESTRE	2n TRIMESTRE	3er TRIMESTRE
1 ER ESO		* AF NATURA: BICICLETA TOT TERRENY. ROCÒDROM / ESCALADA.	
2 ON ESO			*AF NATURA: ACAMPADA, PADDLE SURF I COMBINADA D'ACTIVITATS A LA NATURA
3 ER ESO			*A.F.NATURA: PIRAGÜISME I PADDLE SURF (Es practica dins de L'ACAMPADA).
4 ART ESO	SORTIDA CAMP D'APRENTATGE D'ES PALMER (Recorregut ciclista al Municipi de Campos)		
1ER BATX		* SORTIDA D'ORIENTACIÓ en BICICLETA TOT TERRENY	

NOTA IMPORTANT: Donat la variabilitat i les característiques dels esports d'aventura, es considera que, per raons meteorològiques i/o exògenes o intrínseques al departament d'EF aquestes en determinats casos i/o dates poden ser modificades, per garantir el màxim d'èxit en el procés d'ensenyament-aprenentatge. Si surt alguna activitat interessant al llarg del curs que es cregui convenient dur a terme es realitzarà i s'inclourà a la memòria.

9. ANEXES

Qüestionari inicial: historial mèdic-esportiu

Nom:.....Llinatges:

Edat: anys. Data naixement:Alçada:.....Pes:

Adreça:..... Telèfons pares:.....

Activitats Físico-esportives practicades:

Edat	Esport i Activitats físiques practicades	Hores setmanals	Tipus de dedicació (marca X)		
			Federat	Monitor	Lliure
<i>(Exemple) 8 anys</i>	<i>judo</i>	<i>3 h/ setm.</i>		<i>x</i>	

Activitats Físico-esportives a les que estic/estaré apuntat aquest curs:

Edat	Esport i Activitats físiques practicades	Hores setmanals	Tipus de dedicació (marca X)		
			Federat	Monitor	Lliure

Altres activitats extraescolars no esportives a les que estic/estaré apuntat aquests cursos: *(exemple: música)*:.....

Observacions mèdiques: (Subratllar si es té la patologia i explicar)

* Patologies posturals: escoliosi, hiperlordosi, hipercifosi, peus plans o buits.

* Patologies articulars, òssies o musculars cròniques:

.....

* Patologies cardiorespiratòries: asma, buf al cor,

altres:

.....

* Patologies metabòliques: diabetis, anèmia,

altres:

.....

* Al·lèrgies:.....

*'Altres patologies observacions:.....

AQUEST FULL S'HA D'ENTREGAR SIGNAT PER ELS PARES A LA SEGONA SESSIÓ DEL CURS.

INFORMACIÓ PER ELS PARES:

*AFEGIR GRAPAT ELS INFORMES MÈDICS QUE LA FAMÍLIA CONSIDERI OPORTUNS, ESPECIFICANT LA CAUSA DE LA MALALTIA O PATOLOGIA, I EL TEMPS ESTIMAT DE LA DURADA DE LA INCAPACITAT, I ELS MOVIMENTS O TIPUS D'ESFORÇOS FÍSICS QUE EL NIN NO POT I POT REALITZAR. MALGRAT AIXÒ, L'ALUMNAT AFECTAT HAURÀ DE DUR IGUALMENT ROBA ESPORTIVA, JA QUE SEGONS LA MALALTIA O PATOLOGIA, EL PROFESSOR LI ASSIGNARÀ TASQUES ALTERNATIVES QUE SI PUGUI REALITZAR.

* PER QUALSEVOL INFORMACIÓ ADDICIONAL RELLEVANT, A L'INICI O DURANT EL CURS, PER FAVOR, CONCERTIN LA REUNIÓ AMB EL PROFESSOR/A A TRAVÉS DEL IES 971817396

AGRAÏM LA SEVA COL·LABORACIÓ.

A SON SERVERA, ADE SETEMBRE.....

SR./SRA

SIGNATURA DE LA MARE/ PARE/ TUTOR

Normes de funcionament de l'assignatura d'EDUCACIÓ FÍSICA a 1er d'ESO

❖ Per confeccionar la **nota** de l'assignatura s'aplica el següent repartiment:

CONEIXEMENTS TEÒRICS	PRACTICA I PROVES ESPORTIVES	ACTITUD I RESPECTE
Exàmens escrits, exercicis del quadern, treballs, recerca internauta, i altres.	Pràctica diària, proves esportives i d'habilitats, tests, i altres.	Dur l'equipament, higiene i recanvi, esforç, participació activa, respecte, i altres.
20% (2 punts de 10) (Mínim 4 PUNTS)	40% (4 punts de 10) (Mínim 5 PUNTS)	40% (4 punts de 10) (Mínim 5 PUNTS)

❖ **L'assistència** a les classes d'Educació Física és obligatòria, així com la participació pràctica. Dins d'una mateixa avaluació, tres **faltes d'assistència** no justificades signifiquen la no superació de l'assignatura.

❖ La **puntualitat**. Cada **falta de puntualitat** (retard) no justificada **restarà 0'25** de la nota final de l'avaluació. La puntualitat és molt important per tal d'intentar aprofitar al màxim el temps de classe. Per fer-ho se seguirà el següent protocol:

➤ L'alumnat tindrà **5'** per arribar a la **tanca metàl·lica** del centre.

➤ El grup classe sencer, acompanyat del professor, partirà de la tanca i tindrà **5'** més per arribar al **Poliesportiu, canviar-se i sortir a la pista** preparat per començar la classe. Malgrat això, es recomana vindre a EF amb vestimenta esportiva per gaudir de més temps de pràctica.

➤ En acabar la classe, 10' abans de tocar el timbre, l'alumnat tindrà **5'** per **canviar-se i arribar a la tanca** del centre. Restaran **5'** més per dirigir-se a la **següent classe**. **Està prohibit aprofitar la tornada a l'aula per anar a comprar al bar**. L'alumne ha d'arribar **PUNTUAL** a la següent classe!

❖ En cas d'**incapacitat temporal** per realitzar la part pràctica de l'assignatura, és obligatori presentar **un JUSTIFICANT MÈDIC que especifiqui la causa i el temps estimat de la durada de la incapacitat, i ELS MOVIMENTS o TIPUS D'ESFORÇOS FÍSICS que el nin/a no pot i pot realitzar.**

Malgrat això, l'alumnat afectat haurà de dur igualment roba esportiva, ja que segons la malaltia/patologia, **el professor li assignarà tasques alternatives que SI pugui realitzar.**

En el cas de què de cap manera pugui participar a la classe amb normalitat haurà de compensar la no participació pràctica amb feina que serà encarregada pel professor, relacionada amb el contingut impartit o la Unitat Didàctica corresponent. (CAL PORTAR EL DOSSIER).

❖ L'alumnat **exempt** de pràctica d'activitat física, o que demani una **Adequació Curricular**, haurà de **comunicar-ho al seu professor** per emplenar les fitxes corresponents, i tenir-ho en compte en el seu Currículum. Adjuntant els informes mèdics relacionats.

❖ **Faltes de roba**. Per fer classe pràctica d'Ed. Física s'ha de dur **vestimenta adequada**, per fer activitat física: samarreta de màniga curta o xandall, pantalons curts o llargs, els cabells fermats. Les sabatilles

han de ser "esportives", ben lligades, i amb sola que no afecti negativament a la pista o al camp de gespa. **Si qualche alumne/a no duu la roba o sabatilles adequades no podrà fer classe pràctica, s'apuntarà una falta de roba**, i haurà de fer el mateix tipus de feina de qui no pot fer pràctica. **No es poden dur objectes que destorbin de fer classe: arracades massa grans, penjolls, coses a les butxaques com claus, doblers, etc.** **3 FALTES DE ROBA dins una mateixa avaluació signifiquen la NO SUPERACIÓ de l'assignatura.**

❖ És obligatori **canviar-se**, al manco, la **samarreta** en acabar la classe d'Ed. Física. Es recomana netejar-se el cos amb una **tovallola petita o mitjana**. **Està prohibit dur desodorant en esprai.**

❖ Tothom ha de DUR sempre el **dossier d'apunts** i bolígraf. I l'**agenda**.

El dossier el podeu comprar a la consergeria de l'institut.

❖ **Es recomana treure les motxilles a la pista** on es fa la classe per evitar robatoris als vestidors.

❖ **Material i instal·lacions.** Tant el material esportiu com les instal·lacions estan pensats i dissenyats per un ús determinat, de forma que un ús inadequat els pot fer malbé.

En cas de què es faci malbé tant el material de pràctica com les instal·lacions, **l'alumnat responsable s'haurà de fer càrrec de pagar els desperfectes**. En cas de què el professor/s no puguin aclarir la persona responsable, **el pagament es repartirà entre tot el grup classe**.

❖ **Programació.** A primer curs d'ESO, es tracten els blocs de continguts següents:

CURS	1er TRIMESTRE	2n TRIMESTRE	3er TRIMESTRE
1 ESO	*PROVES FÍSQUES *ESCALFAMENT. AF SALUT. *ATLETISME *JOCS (PREESPORTIUS I POPULARS)	*HABILITAT MOTRIUS BÀSIQUES *INICIACIÓ ALS ESPORTS COL·LECTIUS *ESPORTS DE LLUITA: JUDO *SORTIDA AF NATURA: ESCALADA I CICLISME	*INICIACIÓ ALS ESPORTS DE RAQUETA *RASTREIG, I SENDERISME *EXPRESSIÓ CORPORAL

Es recomana, practicar els esports i activitats treballades a classe, així com les proves.

Normes de funcionament de l'assignatura d'EDUCACIÓ FÍSICA a 2n d'ESO

❖ Per confeccionar la **nota** de l'assignatura s'aplica el següent repartiment:

CONEIXEMENTS TEÒRICS	PRACTICA I PROVES ESPORTIVES	ACTITUD I RESPECTE
Exàmens escrits, exercicis del quadern, treballs, recerca internauta, i altres.	Pràctica diària, proves esportives i d'habilitats, tests, i altres.	Dur l'equipament, higiene i recanvi, esforç, participació activa, respecte, i altres.
20% (2 punts de 10) (Mínim 4 PUNTS)	40% (4 punts de 10) (Mínim 5 PUNTS)	40% (4 punts de 10) (Mínim 5 PUNTS)

❖ **L'assistència** a les classes d'Educació Física és obligatòria, així com la participació pràctica. Dins d'una mateixa avaluació, tres **faltes d'assistència** no justificades signifiquen la no superació de l'assignatura.

❖ La **puntualitat**. Cada **falta de puntualitat** (retard) no justificada **restarà 0'25** de la nota final de l'avaluació. La puntualitat és molt important per tal d'intentar aprofitar al màxim el temps de classe. Per fer-ho se seguirà el següent protocol:

➤ L'alumnat tindrà **5'** per arribar a la **tanca metàl·lica** del centre.

➤ El grup classe sencer, acompanyat del professor, partirà de la tanca i tindrà **5'** més per arribar al **Poliesportiu, canviar-se i sortir a la pista** preparat per començar la classe. Malgrat això, es recomana vindre a EF amb vestimenta esportiva per gaudir al màxim del temps de pràctica.

➤ En acabar la classe, 10' abans de tocar el timbre, l'alumnat tindrà **5'** per **canviar-se i arribar a la tanca** del centre. Restaran **5'** més per dirigir-se a la **següent classe**. **Està prohibit aprofitar la tornada a l'aula per anar a comprar al bar**. L'alumne ha d'arribar **PUNTUAL** a la següent classe!

❖ En cas d'**incapacitat temporal** per realitzar la part pràctica de l'assignatura, és obligatori presentar **un JUSTIFICANT MÈDIC que especifiqui la causa i el temps estimat de la durada de la incapacitat, i ELS MOVIMENTS o TIPUS D'ESFORÇOS FÍSICS que el nin/a no pot i pot realitzar.**

Malgrat això, l'alumnat afectat haurà de dur igualment roba esportiva, ja que segons la malaltia/ patologia, **el professor li assignarà tasques alternatives que SI pugui realitzar.**

En el cas de què de cap manera pugui participar a la classe amb normalitat haurà de compensar la no participació pràctica amb feina que serà encarregada pel professor, relacionada amb el contingut impartit o l'Unitat Didàctica corresponent. (CAL PORTAR EL QUADERN).

❖ L'alumnat **exempt** de pràctica d'activitat física, o que demani una **Adequació Curricular**, haurà de **comunicar-ho al seu professor** per emplenar les fitxes corresponents, i tenir-ho en compte en el seu Currículum. Adjuntant els informes mèdics relacionats.

❖ **Faltes de roba.** Per fer classe pràctica d'Ed. Física s'ha de dur **vestimenta adequada**, per fer activitat física: samarreta de màniga curta o xandall, pantalons curts o llargs, els cabells fermats. Les sabatilles han de ser "esportives", ben lligades, i amb sola que no afecti negativament a la pista o al camp de gespa. **Si qualche alumne/a no duu la roba o sabatilles adequades no podrà fer classe pràctica, s'apuntarà una falta de roba**, i haurà de fer el mateix tipus de feina de qui no pot fer pràctica. **No es poden dur objectes que destorbin de fer classe:** arracades massa grans, penjolls, coses a les butxaques com claus, doblers, etc. **3 FALTES DE ROBA dins una mateixa avaluació signifiquen la NO SUPERACIÓ de l'assignatura.**

❖ És obligatori **canviar-se**, al manco, la **samarreta** en acabar la classe d'Ed. Física. Es recomana netejar-se el cos amb una **tovallola petita o mitjana**. **Està prohibit dur desodorant en esprai.**

❖ Tothom ha de DUR sempre el **dossier d'apunts** i bolígraf. I l'**agenda**.

El dossier el podeu comprar a la consergeria de l'institut.

❖ **Es recomana treure les motxilles a la pista** on es fa la classe per evitar robatoris als vestidors.

❖ **Material i instal·lacions.** Tant el material esportiu com les instal·lacions estan pensats i dissenyats per un ús determinat, de forma que un ús inadequat els pot fer malbé.

En cas de què es faci malbé tant el material de pràctica com les instal·lacions, **l'alumnat responsable s'haurà de fer càrrec de pagar els desperfectes**. En cas de què el professor/s no puguin aclarir la persona responsable, **el pagament es repartirà entre tot el grup classe**.

❖ **Programació.** A segon curs d'ESO, es tracten els blocs de continguts següents:

CURS	1er TRIMESTRE	2n TRIMESTRE	3er TRIMESTRE
2 ON ESO	*PROVES FÍSQUES *ESCALF. GENERAL I CF *HANDBOL *GIMNASTICA I ACROSPORT	*VOLEIBOL *INICIACIO ALS ESPORTS DE RAQUETA II *RESPIRACIÓ-RELAXACIÓ *ESPORTS DE LLUITA: JUDO	*RITME *JOCS POPULARS *BEISBOL *AF NATURA: ACAMPADA, SENDERISME, PADDLE SURF

Es recomana, practicar els esports i activitats treballades a classe, així com les proves.

Normes de funcionament de l'assignatura d'EDUCACIÓ FÍSICA a 3er d'ESO

❖ Per confeccionar la **nota** de l'assignatura s'aplica el següent repartiment:

CONEIXEMENTS TEÒRICS	PRACTICA I PROVES ESPORTIVES	ACTITUD I RESPECTE
Exàmens escrits, exercicis del quadern, treballs, recerca internauta, i altres.	Pràctica diària, proves esportives i d'habilitats, tests, i altres.	Dur l'equipament, higiene i recanvi, esforç, participació activa, respecte, i altres.
30% (3 punts de 10) (Mínim 4 PUNTS)	40% (4 punts de 10) (Mínim 5 PUNTS)	30% (3 punts de 10) (Mínim 5 PUNTS)

❖ **L'assistència** a les classes d'Educació Física és obligatòria, així com la participació pràctica. Dins d'una mateixa avaluació, tres **faltes d'assistència** no justificades signifiquen la no superació de l'assignatura.

❖ La **puntualitat**. Cada **falta de puntualitat** (retard) no justificada **restarà 0'25** de la nota final de l'avaluació. La puntualitat és molt important per tal d'intentar aprofitar el temps de classe. Per fer-ho se seguirà el següent protocol:

➤ L'alumnat tindrà **5'** per arribar a la **tanca metàl·lica** del centre.

➤ El grup classe sencer, acompanyat del professor, partirà de la tanca i tindrà **5'** més per arribar al **Poliesportiu, canviar-se i sortir a la pista** preparat per començar la classe. Malgrat això, es recomana vindre a EF amb vestimenta esportiva per gaudir de més temps de pràctica.

➤ En acabar la classe, 10' abans de tocar el timbre, l'alumnat tindrà **5'** per **canviar-se i arribar a la tanca** del centre. Restaran **5'** més per dirigir-se a la **següent classe**. **Està prohibit aprofitar la tornada a l'aula per anar a comprar al bar**. L'alumne ha d'arribar **PUNTUAL** a la següent classe!

❖ En cas d'**incapacitat temporal** per realitzar la part pràctica de l'assignatura, és obligatori presentar **un JUSTIFICANT MÈDIC que especifiqui la causa i el temps estimat de la durada de la incapacitat, i ELS MOVIMENTS o TIPUS D'ESFORÇOS FÍSICS que el nin/a no pot i pot realitzar.**

Malgrat això, l'alumnat afectat haurà de dur igualment roba esportiva, ja que segons la malaltia/patologia, **el professor li assignarà tasques alternatives que SI pugui realitzar.**

En el cas de què de cap manera pugui participar a la classe amb normalitat haurà de compensar la no participació pràctica amb feina que serà encarregada pel professor, relacionada amb el contingut impartit o l'Unitat Didàctica corresponent (CAL DUR EL DOSSIER).

❖ L'alumnat **exempt** de pràctica d'activitat física, o que demani una **Adequació Curricular**, haurà de **comunicar-ho al seu professor** per emplenar les fitxes corresponents, i tenir-ho en compte en el seu Currículum. Adjuntant els informes mèdics relacionats.

❖ **Faltes de roba**. Per fer classe pràctica d'Ed. Física s'ha de dur **vestimenta adequada**, per fer activitat física: samarreta de màniga curta o xandall, pantalons curts o llargs, els cabells fermats. Les sabatilles

han de ser "esportives", ben lligades, i amb sola que no afecti negativament a la pista o al camp de gespa. **Si qualche alumne/a no duu la roba o sabatilles adequades no podrà fer classe pràctica, s'apuntarà una falta de roba**, i haurà de fer el mateix tipus de feina de qui no pot fer pràctica. **No es poden dur objectes que destorbin de fer classe: arracades massa grans, penjolls, coses a les butxaques com claus, doblers, etc.** **3 FALTES DE ROBA dins una mateixa avaluació signifiquen la NO SUPERACIÓ de l'assignatura.**

❖ És obligatori **canviar-se**, al manco, la **samarreta** en acabar la classe d'Ed. Física. Es recomana netejar-se el cos amb una **tovallola petita o mitjana**. **Està prohibit dur desodorant en esprai.**

❖ Tothom ha de DUR sempre el **dossier d'apunts** i bolígraf. I l'**agenda**.

El dossier el podeu comprar a la consergeria de l'institut.

❖ **Es recomana treure les motxilles a la pista** on es fa la classe per evitar robatoris als vestidors.

❖ **Material i instal·lacions.** Tant el material esportiu com les instal·lacions estan pensats i dissenyats per un ús determinat, de forma que un ús inadequat els pot fer malbé.

En cas de què es faci malbé tant el material de pràctica com les instal·lacions, **l'alumnat responsable s'haurà de fer càrrec de pagar els desperfectes**. En cas de què el professor/s no puguin aclarir la persona responsable, **el pagament es repartirà entre tot el grup classe**.

❖ **Programació.** A tercer curs d'ESO, es tracten els blocs de continguts següents:

CURS	1er TRIMESTRE	2n TRIMESTRE	3er TRIMESTRE
3ER D'ESO	*PROVES FÍSQUES *ESCALFAMENT GENERAL *RESISTÈNCIA *BÀDMINTON	*BÀSQUET *ESPORTS ALTERNATIUS *JOCOS I BALLS POP/TRAD DE LES I.BALEARS *AERÓBIC	*HOQUEI *FLEXIBILITAT *ORIENTACIÓ BÀSICA *A.F.NATURA: PIRAGÜISME

Es recomana, practicar els esports i activitats treballades a classe, així com les proves.

Normes de funcionament de l'assignatura d'EDUCACIÓ FÍSICA a 4t d'ESO

❖ Per confeccionar la **nota** de l'assignatura s'aplica el següent repartiment:

CONEIXEMENTS TEÒRICS	PRACTICA I PROVES ESPORTIVES	ACTITUD I RESPECTE
Exàmens escrits, exercicis del quadern, treballs, recerca internauta, i altres.	Pràctica diària, proves esportives i d'habilitats, tests, i altres.	Dur l'equipament, higiene i recanvi, esforç, participació activa, respecte, i altres.
30% (3 punts de 10) (Mínim 4 PUNTS)	40% (4 punts de 10) (Mínim 5 PUNTS)	30% (3 punts de 10) (Mínim 5 PUNTS)

❖ **L'assistència** a les classes d'Educació Física és obligatòria, així com la participació pràctica. Dins d'una mateixa avaluació, tres **faltes d'assistència** no justificades signifiquen la no superació de l'assignatura.

❖ La **puntualitat**. Cada **falta de puntualitat** (retard) no justificada **restarà 0'25** de la nota final de l'avaluació. La puntualitat és molt important per tal d'intentar aprofitar el temps de classe. Per fer-ho se seguirà el següent protocol:

➤ L'alumnat tindrà **5'** per arribar a la **tanca metàl·lica** del centre.

➤ El grup classe sencer, acompanyat del professor, partirà de la tanca i tindrà **5'** més per arribar al **Poliesportiu, canviar-se i sortir a la pista** preparat per començar la classe. Malgrat això, es recomana vindre a EF amb vestimenta esportiva per gaudir de més temps de pràctica.

➤ En acabar la classe, 10' abans de tocar el timbre, l'alumnat tindrà **5'** per **canviar-se i arribar a la tanca** del centre. Restaran **5'** més per dirigir-se a la **següent classe**. **Està prohibit aprofitar la tornada a l'aula per anar a comprar al bar**. L'alumne ha d'arribar **PUNTUAL** a la següent classe!

❖ En cas d'**incapacitat temporal** per realitzar la part pràctica de l'assignatura, és obligatori presentar **un JUSTIFICANT MÈDIC que especifiqui la causa i el temps estimat de la durada de la incapacitat, i ELS MOVIMENTS o TIPUS D'ESFORÇOS FÍSICS que el nin/a no pot i pot realitzar.**

Malgrat això, l'alumnat afectat haurà de dur igualment roba esportiva, ja que segons la malaltia/patologia, **el professor li assignarà tasques alternatives que SI pugui realitzar.**

En el cas de què de cap manera pugui participar a la classe amb normalitat haurà de compensar la no participació pràctica amb feina que serà encarregada pel professor, relacionada amb el contingut impartit o l'Unitat Didàctica corresponent (CAL DUR EL DOSSIER!).

❖ L'alumnat **exempt** de pràctica d'activitat física, o que demani una **Adequació Curricular**, haurà de **comunicar-ho al seu professor** per emplenar les fitxes corresponents, i tenir-ho en compte en el seu Currículum. Adjuntant els informes mèdics relacionats.

❖ **Faltes de roba**. Per fer classe pràctica d'Ed. Física s'ha de dur **vestimenta adequada**, per fer activitat física: samarreta de màniga curta o xandall, pantalons curts o llargs, els cabells fermats. Les sabatilles

han de ser "esportives", ben lligades, i amb sola que no afecti negativament a la pista o al camp de gespa. **Si qualche alumne/a no duu la roba o sabatilles adequades no podrà fer classe pràctica, s'apuntarà una falta de roba**, i haurà de fer el mateix tipus de feina de qui no pot fer pràctica. **No es poden dur objectes que destorbin de fer classe: arracades massa grans, penjolls, coses a les butxaques com claus, doblers, etc.** **3 FALTES DE ROBA dins una mateixa avaluació signifiquen la NO SUPERACIÓ de l'assignatura.**

❖ És obligatori **canviar-se**, al manco, la **samarreta** en acabar la classe d'Ed. Física. Es recomana netejar-se el cos amb una **tovallola petita o mitjana**. **Està prohibit dur desodorant en esprai.**

❖ Tothom ha de DUR sempre el **dossier d'apunts** i bolígraf. I l'**agenda**.

El dossier el podeu comprar a la consergeria de l'institut.

❖ Es recomana **treure les motxilles a la pista** on es fa la classe per evitar robatoris als vestidors.

❖ **Material i instal·lacions.** Tant el material esportiu com les instal·lacions estan pensats i dissenyats per un ús determinat, de forma que un ús inadequat els pot fer malbé.

En cas de què es faci malbé tant el material de pràctica com les instal·lacions, **l'alumnat responsable s'haurà de fer càrrec de pagar els desperfectes**. En cas de què el professor/s no puguin aclarir la persona responsable, **el pagament es repartirà entre tot el grup classe**.

❖ **Programació.** A quart curs d'ESO, es tracten els blocs de continguts següents:

CURS	1er TRIMESTRE	2n TRIMESTRE	3er TRIMESTRE
4T D'ESO	*PROVES FÍSQUES *ESCALFAMENT ESPECIFIC *CONDICIÓ FÍSICA: CAP A PLA DE PREP.AUTÓGENA *TENIS *RUGBI * RELAXACIO *SORTIDA INTERDISCIPLINAR Camp d'aprenentatge Es Palmer (Campos).	*ESCALFAMENT ESPECÍFIC *FUTBOL *ACROSPORT *DANSA I RITME	*ESCALFAMENT ESPECÍFIC *HOQUEI PATINS. *VOLEI

Es recomana, practicar els esports i activitats treballades a classe, així com les proves.

Normes de funcionament de l'assignatura a d'EDUCACIÓ FÍSICA a 1r de BATXILLERAT

❖ Per confeccionar la **nota** de l'assignatura s'aplica el següent repartiment:

CONEIXEMENTS TEÒRICS	PRACTICA I PROVES ESPORTIVES	ACTITUD I RESPECTE
Exàmens escrits, exercicis del quadern, treballs, recerca internauta, i altres.	Pràctica diària, proves esportives i d'habilitats, tests, i altres.	Dur l'equipament, higiene i recanvi, esforç, participació activa, respecte, i altres.
30% (3 punts de 10) (Mínim 5 PUNTS)	50% (5 punts de 10) (Mínim 5 PUNTS)	20% (2 punts de 10) (Mínim 5 PUNTS)

❖ **L'assistència** a les classes d'Educació Física és obligatòria, així com la participació pràctica. Dins d'una mateixa avaluació, tres **faltes d'assistència** no justificades signifiquen la no superació de l'assignatura. L'alumne haurà de presentar un treball específic relacionat amb el contingut treballat a la sessió a la qual ha faltat i gaudeix de 7 dies per presentar-ho.

❖ La **puntualitat**. Cada **falta de puntualitat** (retard) no justificada **restarà 0'25** de la nota final de l'avaluació. La puntualitat és molt important per tal d'intentar aprofitar el temps de classe. Per fer-ho se seguirà el següent protocol:

➤ L'alumnat tindrà **5'** per arribar a la **tanca metàl·lica** del centre.

➤ El grup classe sencer, acompanyat del professor, partirà de la tanca i tindrà **5'** més per arribar al **Poliesportiu, canviar-se i sortir a la pista** preparat per començar la classe. Malgrat això, es recomana vindre a EF amb vestimenta esportiva per gaudir de més temps de pràctica.

➤ En acabar la classe, 10' abans de tocar el timbre, l'alumnat tindrà **5'** per **canviar-se i arribar a la tanca** del centre. Restaran **5'** més per dirigir-se a la **següent classe**. Està **prohibit aprofitar la tornada a l'aula per anar a comprar al bar**. L'alumne ha d'arribar **PUNTUAL** a la següent classe!

❖ En cas d'**incapacitat temporal** per realitzar la part pràctica de l'assignatura, és obligatori presentar **un JUSTIFICANT MÈDIC que especifiqui la causa i el temps estimat de la durada de la incapacitat, i ELS MOVIMENTS o TIPUS D'ESFORÇOS FÍSICS que el nin/a no pot i pot realitzar.**

Malgrat això, l'alumnat afectat haurà de dur igualment roba esportiva, ja que segons la malaltia/patologia, **el professor li assignarà tasques alternatives que SI pugui realitzar.**

En el cas de què de cap manera pugui participar a la classe amb normalitat haurà de compensar la no participació pràctica amb feina que serà encarregada pel professor, relacionada amb el contingut impartit o l'Unitat Didàctica corresponent (**CAL DUR EL QUADERN!**).

❖ L'alumnat **exempt** de pràctica d'activitat física, o que demani una **Adequació Curricular**, haurà de **comunicar-ho al seu professor** per emplenar les fitxes corresponents, i tenir-ho en compte en el seu Currículum. Adjuntant els informes mèdics relacionats.

❖ **Faltes de roba.** Per fer classe pràctica d'Ed. Física s'ha de dur **vestimenta adequada**, per fer activitat física: samarreta de màniga curta o xandall, pantalons curts o llargs, els cabells fermats. Les sabatilles han de ser "esportives", ben lligades, i amb sola que no afecti negativament a la pista o al camp de gespa. **Si qualche alumne/a no duu la roba o sabatilles adequades no podrà fer classe pràctica, s'apuntarà una falta de roba**, i haurà de fer el mateix tipus de feina de qui no pot fer pràctica. **No es poden dur objectes que destorbin de fer classe:** arracades massa grans, penjolls, coses a les butxaques com claus, doblers, etc. **3 FALTES DE ROBA dins una mateixa avaluació signifiquen la NO SUPERACIÓ de l'assignatura.**

❖ És obligatori **canviar-se**, al manco, la **samarreta** en acabar la classe d'Ed. Física. Es recomana netejar-se el cos amb una **tovallola petita o mitjana**. **Està prohibit dur desodorant en esprai.**

❖ Tothom ha de DUR sempre el **dossier d'apunts** i bolígraf. I l'**agenda**.

El dossier el podeu comprar a la consergeria de l'institut.

❖ **Es recomana treure les motxilles a la pista** on es fa la classe per evitar robatoris als vestidors.

❖ **Material i instal·lacions.** Tant el material esportiu com les instal·lacions estan pensats i dissenyats per un ús determinat, de forma que un ús inadequat els pot fer malbé.

En cas de què es faci malbé tant el material de pràctica com les instal·lacions, **l'alumnat responsable s'haurà de fer càrrec de pagar els desperfectes**. En cas de què el professor/s no puguin aclarir la persona responsable, **el pagament es repartirà entre tot el grup classe**.

❖ **Programació.** A primer curs de BATXILLERAT, es tracten els blocs de continguts següents:

CURS	1r TRIMESTRE	2n TRIMESTRE	3r TRIMESTRE
1ER DE BATXI LLERAT	*PROVES FÍSQUES	*NUTRICIO. AF/SEDENTARISME	*HIGIENE, PRIMERS AUXILIS
	*L'ENTRENAMENT	*D.ORIENTALS: IOGA TAICHI	*MASSATGE.
	*ESPORTS COL·LECTIUS	*INICIACIÓ ESPORTIVA	* ESPORTS D'ADVERSARI DE
	*ESPORTS D'ADVERSARI DE LLUITA: JUDO	*SORTIDA AF: DIADA ESPORTIVA INTER IES	RAQUETA. *BALLS DE SALÓ

Es recomana, practicar els esports i activitats treballades a classe, així com les proves.

FEINES DE RECUPERACIÓ DE PENDENTS

Durant el primer trimestre del curs s'encarregarà a l'alumnat amb l'àrea pendent el treball a realitzar per recuperar l'assignatura. **La feina teòrica haurà d'ésser lliurada la primera setmana després de les vacances de Nadal.** Pel que fa a l'apartat **pràctic i actitudinal**, s'aniran avaluant de forma continuada al llarg de la **primera i segona avaluació** del curs que actualment cursa l'alumne. En el cas que hi hagi algun contingut específic a avaluar del curs pendent, es farà la prova pertinent.

La qualificació es farà de la forma següent:

Treball encomanat i examen: **20%** de la nota final (**mínim 5 punts per fer la nota mitja**).

Seguiment de la feina diària **pràctica i actitudinal** de la PRIMERA I SEGONA avaluació del curs actual: **80%** de la nota final (**mínim 5 punts per fer la nota mitja**). Aquesta nota, sortirà de la qualificació mitja entre la PRIMERA I LA SEGONA AVALUACIÓ del curs actual.

ALUMNAT PENDENT DE 1r D'ESO La feina que ha de lliurar l'alumnat és la següent:

1. SALUT / 5. CONTINGUTS COMUNS A TOTS ELS BLOCS.

1.1. L'escalfament.

Conceptes: Definició. Parts. Dibuixar i posar el nom a 3 exercicis generals, 3 estiraments, i 3 exercicis de mobilitat articular.

1.2. Resistència.

Conceptes: Definició. Tipus. Qui (esportistes-activitats físiques) practica la resistència?

2. ACCIONS MOTRIUS INDIVIDUALS, D'OPOSICIÓ, DE COL·LABORACIÓ O DE COL·LABORACIÓ-OPOSICIÓ.

2.1. Atletisme

Conceptes: Modalitats de l'atletisme i proves. Explicar-les. Ficar exemples d'atletes indicant la prova en la que destacaven.

2.2. Habilitats motrius bàsiques.

Conceptes: Quines habilitats motrius bàsiques hi ha? Quins aparells hi ha a gimnàstica artística esportiva i rítmica? (Dibuixar-els i/o aferrar fotos adjuntant els noms)

2.3. Iniciació als esports col·lectius

Conceptes: Principis bàsics d'atac i defensa. Elaborar quadre comparatiu de 3 esports col·lectius especificant de cada esport: l'objectiu del joc, nombre de jugadors, l'espai, la duració, 4 accions que es poden fer, 2 faltes, 2 sancions, fotografia d'una revista o diari aferrada d'un esportista o equip de cada un dels 3 esports.

2.4. Esports de raqueta (bàdminton ; tennis).

Conceptes: **Badminton** (Cops, classificació i explicació, i dibuix. **Tennis:** Dibuixar (o aferrar foto) i explicar com es fa el servei.

3. ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIÓ D'ÍNDOLE ARTÍSTICA O EXPRESSIVA.

Conceptes: Explicar 5 tècniques d'expressió corporal.

4. ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIÓ D'ADAPTACIÓ A L'ENTORN

Conceptes: Indicar el material bàsic per a poder realitzar una cursa d'orientació. Citar 9 esports d'aventura d'aigua, terra i aire.

FEINES DE RECUPERACIÓ DE PENDENTS

Durant el primer trimestre del curs s'encarregarà a l'alumnat amb l'àrea pendent el treball a realitzar per recuperar l'assignatura. **La feina teòrica haurà d'ésser lliurada la primera setmana després de les vacances de Nadal.** Pel que fa a l'apartat **pràctic i actitudinal**, s'aniran avaluant de forma continuada al llarg de la **primera i segona avaluació** del curs que actualment cursa l'alumne. En el cas que hi hagi algun contingut específic a avaluar del curs pendent, es farà la prova pertinent.

La qualificació es farà de la forma següent:

Treball encomanat i examen: **20%** de la nota final (**mínim 5 punts per fer la nota mitja**).

Seguiment de la feina diària **pràctica i actitudinal** de la PRIMERA I SEGONA avaluació del curs actual: **80%** de la nota final (**mínim 5 punts per fer la nota mitja**). Aquesta nota, sortirà de la qualificació mitja entre la PRIMERA I LA SEGONA AVALUACIÓ del curs actual.

ALUMNAT PENDENT DE 2n D'ESO La feina que ha de lliurar l'alumnat és la següent:

1. SALUT / 5. CONTINGUTS COMUNS A TOTS ELS BLOCS.

1.1.L'escalfament.

Conceptes: Definició d'escalfament general. Explicació de les fases, posant a cada fase 3 exemples d'exercicis (nom i dibuix i descripció).

1.2.Resistència.

Conceptes: característiques principals de la resistència aeròbica, principals beneficis que té per al nostre organisme a nivell de salut el seu treball continuat. Explicació, i opinió personal.

2.ACCIONS MOTRIUS INDIVIDUALS, D'OPOSICIÓ, DE COL·LABORACIÓ O DE COL·LABORACIÓ-OPOSICIÓ.

2.1.Gimnàstica artística.

Conceptes: Definició, descripció, dibuix de 6 elements bàsics de la gimnàstica que hem treballat: tombarella, pi, roda lateral... Dir el nom i dibuixar dels 6 aparells a gimnàstica artística masculina i dels 4 a femenina. Aferrar fotografies (de revistes, llibres, o internet) de 4 gimnastes, escrivint al costat el seu nom.

2.2.Esports col·lectius.

Conceptes: Explica el reglament bàsic i dibuixa la pista –amb regla- on es juga(amb dimensions, porteries, xarxa, bases...) d'un dels esports següents: bàsquet, voleibol, handbol o beisbol.

3.ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIÓ D'ÍNDOLE ARTÍSTICA O EXPRESSIVA.

3.1. Ritme, dansa i expressió corporal.

Conceptes: Explica 2 danses del món (a von es practiquen, música, ritme, figures...). I escriu el nom i dibuix de 4 passos de 1 estil de dansa (hip-hop o breakdance...) o ball de saló (tango, cha-cha-cha...)

4.ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIÓ D'ADAPTACIÓ A L'ENTORN

4.1.Activitats a la natura.

Conceptes: explica una de les 9 activitats a la natura enumerant de cadascuna: el material necessari, nivell de risc i requisits necessaris per a la seguretat durant la seva pràctica. Cerca informació sobre l'esport de vela.

FEINES DE RECUPERACIÓ DE PENDENTS

Durant el primer trimestre del curs s'encarregarà a l'alumnat amb l'àrea pendent el treball a realitzar per recuperar l'assignatura. **La feina teòrica haurà d'ésser lliurada la primera setmana després de les vacances de Nadal.** Pel que fa a l'apartat **pràctic i actitudinal**, s'aniran avaluant de forma continuada al llarg de la **primera i segona avaluació** del curs que actualment cursa l'alumne. En el cas que hi hagi algun contingut específic a avaluar del curs pendent, es farà la prova pertinent.

La qualificació es farà de la forma següent:

Treball encomanat i examen: **20%** de la nota final (**mínim 5 punts per fer la nota mitja**).

Seguiment de la feina diària **pràctica i actitudinal** de la PRIMERA I SEGONA avaluació del curs actual: **80%** de la nota final (**mínim 5 punts per fer la nota mitja**). Aquesta nota, sortirà de la qualificació mitja entre la PRIMERA I LA SEGONA AVALUACIÓ del curs actual.

ALUMNAT PENDENT DE 3r D'ESO La feina que ha de lliurar l'alumnat és la següent:

1. SALUT / 5. CONTINGUTS COMUNS A TOTS ELS BLOCS.

1.1.L'escalfament.

Conceptes: Definició d'escalfament general. 12 exercicis d'escalfament (nom i dibuix) i repeticions o temps.

1.2.La resistència.

Conceptes: Anomena els dos tipus de resistència. Anomena un mètode d'entrenament de la resistència continu i un fraccionat. Explica-los. Quina diferència hi ha entre els mètodes continus i els fraccionats?

2.ACCIONS MOTRIUS INDIVIDUALS, D'OPOSICIÓ, DE COL·LABORACIÓ O DE COL·LABORACIÓ-OPOSICIÓ.

2.1.Bàsquet.

Conceptes: Dibuixa (amb regla) una pista de bàsquet i assenyalala-hi: línia de 6'25m, ampolla, línia de mig camp, cercle central, línia de tirs lliures, línies laterals i línies de fons. Explica el reglament bàsic. Aferra la fotografia de 2 jugadors i 2 jugadores (4 en total) de bàsquet de l'actual selecció espanyola, escrivint al costat el seu nom.

2.2.Bàdminton.

Conceptes: Anomena tres normes del bàdminton.

2.3.Hoquei.

Conceptes: Explicació de regles bàsiques (duració, equips, pilota fora, faltes, penal).

3.ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIÓ D'ÍNDOLE ARTÍSTICA O EXPRESSIVA.

3.1. Aeròbic.

Conceptes: Defineix el concepte d'aeròbic i explica quines millores obté l'organisme a través d'aquest treball. Escribeu i dibuixa (o aferra fotografies) 8 passos bàsics d'aerobic.

4.ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIÓ D'ADAPTACIÓ A L'ENTORN

4.1.Orientació.

Conceptes: Explica 4 formes naturals d'orientació i un d'artificial.

FEINES DE RECUPERACIÓ DE PENDENTS

Durant el primer trimestre del curs s'encarregarà a l'alumnat amb l'àrea pendent el treball a realitzar per recuperar l'assignatura. **La feina teòrica haurà d'ésser lliurada la primera setmana després de les vacances de Nadal.** Pel que fa a l'apartat **pràctic i actitudinal**, s'aniran avaluant de forma continuada al llarg de la **primera i segona avaluació** del curs que actualment cursa l'alumne. En el cas que hi hagi algun contingut específic a avaluar del curs pendent, es farà la prova pertinent.

La qualificació es farà de la forma següent:

Treball encomanat i examen: **20%** de la nota final (**mínim 5 punts per fer la nota mitja**).

Seguiment de la feina diària **pràctica i actitudinal** de la PRIMERA I SEGONA avaluació del curs actual: **80%** de la nota final (**mínim 5 punts per fer la nota mitja**). Aquesta nota, sortirà de la qualificació mitja entre la PRIMERA I LA SEGONA AVALUACIÓ del curs actual.

ALUMNAT PENDENT DE 1r de Batxillerat La feina que ha de lliurar l'alumnat és la següent:

1. SALUT / 4. CONTINGUTS COMUNS A TOTS ELS BLOCS.

1.1. La condició física i l'entrenament.

Conceptes: Sistemes i mètodes d'entrenament de les qualitats físiques. Les adaptacions cròniques i agudes a l'exercici físic als sistemes-aparells del organisme humà.

1.2. Nutrició i activitat física.

Conceptes: Funció dels nutrients, la dieta equilibrada, metabolisme basal.

Realització d'un treball per escrit on s'analitzi la dieta d'un dia qualsevol fent un balanç calòric (despesa -consum) i arribant a conclusions comparant-la amb una dieta saludable (dieta mediterrània).

1.3. Primers auxilis i salvament aquàtic.

Conceptes: Prevenció d'accidents. Protocol RCP. Farmaciola. Material de salvament (MARPA, aletes, altres). Explicació o/i identificació de 6 tècniques de salvament aquàtic en relació al tipus de víctimes: conscients i no conscients; i els diferents materials que es poden fer servir).

2. ACCIONS MOTRIUS INDIVIDUALS, D'OPOSICIÓ, DE COL·LABORACIÓ O DE COL·LABORACIÓ-OPOSICIÓ.

2.1. Esports d'adversari:

Tennis. Conceptes: Explicació i dibuix (o fotografia) de cops (servei, drive, revés, volea, smash). Explicació de principis tàctics i d'ocupació de l'espai al camp.

Anàlisi i comentari sobre el joc d'una final recient del darrer any o del present (jugadors, anàlisi dels cops de cada jugador, anàlisi de l'ocupació de l'espai a diferents situacions del partit, puntuació...).

Judo o Taekwondo (esbrinar un). Conceptes: Nom i dibuix (o aferrar fotografia) de 6 claus. Fer una valoració general sobre la "filosofia" d'aquest esport, fent un anàlisi historic (origens del judo).

2.2. Iniciació esportiva.

Conceptes: Concepte, etapes, principis. Disseny d'una sessió d'iniciació o aprofundiment o perfeccionament d'un esport.

Anàlisi de 2 sistemes tàctics de 2 d'aquests esports col·lectius: **futbol, voleibol, basquet, handbol, hoquei Cal detallar els ítems a la fitxa tipus de confecció de les sessions**

3. ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIÓ D'ÍNDOLE ARTÍSTICA O EXPRESSIVA.

Concepte (teoria): Dibuixar i descriure 3 passos de cada ball de saló treballat a classe. Incloure fotografies o dibuixos que ajudin a clarificar l'explicació dels passos. Escriure els enllaços web de tutorials cercats a internet i d'aplicacions relacionades amb diferents balls de saló.

4. ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIÓ D'ADAPTACIÓ A L'ENTORN

Conceptes: Recerca internauta sobre un esport a la natura (equipament, factors de riscos, mesures de seguretat, valoracions abans de la pràctica, condicionants naturals –meteorologia-, tècniques o habilitats dins de l'esport esbrinat).

FITXA ESCALFAMENT GENERAL

QUALIFICACIÓ:

NOM I LLINATGES:

CURS:

Llegiu atentament els apunts i recordeu les diferents activitats que s'han realitzat a classe escalfant.

Distribuiu la graella segons les diferents parts de l'escalfament general.

Dibuixeu els diferents exercicis o activitats en el seu lloc corresponent tenint en compte les característiques de l'escalfament. Primer amb un llapis, per poder corregir les errades, després ja podeu pintar-lo a tot color.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

11. PROPOSTA DE SEQÜENCIACIÓ: NUTRICIÓ. ACTIVITATS I ESPORTS AQUÀTICS.

PROPOSTA DE SEQÜENCIACIÓ: NUTRICIÓ			
CURS	1er TRIMESTRE	2n TRIMESTRE	3er TRIMESTRE
1 ER ESO	*DIETA MEDITERRÀNIA. Decàleg. Activitat: Fer un mural per grups de 4 alumnes amb els 10 punts del decàleg (fotografies de revistes...). Penjar tots a l'aula, excepte, 2 (de tots els 1ers d'ESO) al tabló IES.		
2 ON ESO		*PIRÀMIDE NUTRICIONAL. Activitat: a) Recerca a internet. B) Fer un mural: grups de 4. Utilitzar fotografies de revistes... Penjar tots a l'aula, excepte, 2 (de tots els 1ers d'ESO) al tauló de l'ES.	
3 ER ESO		*COMPONENTS NUTRICIONALS. HC, Proteïnes, Grasses, Aigua i vitamines i minerals. ACTIVITAT: Recull de ferratines d'aliments amb el seus components. I classificació dins d'un murall.	
4 ART ESO		*EQUILIBRI ENERGÈTIC. Ingesta i gast calòric. ACTIVITAT: a) Recerca a internet. B) Fer un mural: grups de 4. Utilitzar fotografies de revistes... Penjar tots a l'aula, excepte, 2 (de tots els 1ers d'ESO) al tauló de l'ES. 6 aliments i 6 esports O activitats	*EQUILIBRI ENERGÈTIC Ingesta i gast calòric. 3 alumnes de 4art col·laboraran amb els de 3ers per resolver qüestions de Ingesta o gast calòric per activitats, als alumnes de primer cicle, o a altres membres de la comunitat.
1ER DE BATXILLER	NUTRICIÓ: Conceptualització. Seguiment de la pròpia dieta i comparativa amb una dieta mediterrània. Autoavaluació.	NUTRICIÓ ANÀLISI A L'IES. ACTIVITAT: Elaboració d'un berenar equilibrat, amb col·laboració del departament de cuina, per la sortida inter IES.	

PROPOSTA DE SEQÜENCIACIÓ: ACTIVITATS I ESPORTS AQUÀTICS.

CURS	1er TRIMESTRE	2n TRIMESTRE	3er TRIMESTRE
1 ER ESO			<p>*HABILITATS MOTRIUS AQUÀTIQUES. Exercicis bàsics del medi aquàtic: flotació, respiració, propulsió. Crol i braça.</p> <p>*JOCS AQUÀTICS.</p> <p>*SALTS: Invertit de cap. Altres bàsics.</p> <p>*AQUAGIM: Ritme a l'aigua.</p>
2 ON ESO			<p>*HABILITATS MOTRIUS AQUÀTIQUES. Exercicis de desenvolupament: flotació i immersió, respiració, propulsió. Esquena i papallona.</p> <p>*JOCS I INICIACIÓ ALS ESPORTS AQUÀTICS: Waterpolo.</p> <p>*SALTS: Sortida. Altres.</p> <p>*AQUAGIM: Ritme a l'aigua.</p>
3 ER ESO	<p>*ESTILS DE NATACIÓ: Crol, esquena, braça i papallona. Exercicis d'aprofundiment.</p> <p>*ESPORTS AQUÀTICS: Waterpolo. Natació sincronitzada.</p> <p>*SALTS: Figures crupals amb entrades amb salts coordinats.</p>		
4 ART ESO	<p>*ESTILS DE NATACIÓ: Crol, esquena, braça i papallona. Exercicis de perfeccionament.</p> <p>*ESPORTS AQUÀTICS: Waterpolo. Natació sincronitzada: acrobàtics.</p> <p>*SALTS: Figures crupals amb entrades amb salts coordinats</p>		
1ER DE BATXILLER		<p>*SALVAMENT AQUÀTIC.</p> <p>*ESTILS DE NATACIÓ: La competició.</p> <p>*ESPORTS AQUÀTICS: Waterpolo</p> <p>*PRIMERS AUXILIS.</p> <p>*ACUAEROBIC.</p>	

FITXA PER ALUMNAT AMB IMPOSIBILITAT DE FER PRÀCTICA (Requereix justificant mèdic)

SESSIÓ DE NATACIÓ	ALUMNE.....	DATA.....
-------------------	-------------	-----------

ESCALFAMENT	Descripció	Dibuix
JOC / EXERCICI 1 NOM:	ESTIL: Descripció	Dibuix
EXERCICI 2 NOM:	ESTIL: Descripció	Dibuix
EXERCICI 3 NOM:	ESTIL: Descripció	Dibuix
EXERCICI 4 NOM:	ESTIL: Descripció	Dibuix

NO HE FET LA SESSIÓ PERQUE.....

DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA

12. SOL·LICITUDS I ASPECTES PEL BON FUNCIONAMENT DE LES SESSIONS D'EF

(exemple.FULL DE PROPOSTES PER A L'ELABORACIÓ DELS HORARIS DEL CURS 2012-2013, maig de 2013)

<p>1. NO coincidir MÉS de 2 PROFESSORS al poliesportiu. Aquest curs amb 3 grups molt nombrosos (degut a l'augment de la ratio), les condicions per fer classe han estat precàries i amb riscos per la seguretat dels alumnes, dels professors, i de la pròpia instal·lació.</p>
<p>2. Per qüestions d'eficiència organitzativa (instal·lacions, col·locació i distribució de materials esportius: postes, xarxes...) ficar grups del mateix curs un darrera de s'altre (per un mateix professor).</p> <p><i>Exemple: El professor titular de 2ESO A B C D i 1 BATX A B a 1ª hora dona classe a 2n d'ESO A, a 2ª hora 2n d'ESO B, a 3ª hora 2n d'ESO C. Dimarts a 2ª hora donaria classe a 1BATX A, a 3a 1BATX B.</i></p>
<p>3. Negociar novament amb l'ajuntament, i registrar una nova sol·licitud escrita adreçada al nou batlle, fent la petició de l'ús de la pista de gespa, fins que s'estipuli un conveni regulador. Fer aquestes noves gestions abans de que finalitzi el curs 2012 2013 (exemple: primera o segona setmana de juny).</p>
<p>4. Expressió corporal no ha de coincidir amb cap optativa que utilitzi el saló d'actes.</p>
<p>5. a) NO MESCLAR grups DIVER (3er i 4art d'ESO) en altre grup de referència. I en el cas de juntar-los fer-ho amb un bon grup de referència (exemple: 3ESO diver + 3ESO A).</p> <p>b) Si hi ha alumnes que presentin NEE o en grups molt nombrosos i/o conflictius incorporar a altre professor de l'àrea fent suport educatiu o desdoblant els grups per nivell (nivell B/ nivell B esportiu).</p>
<p>6) Horaris dels professors de cuina que finalitzen el curs amb alumnat abans, compatibles amb 4arts d'ESO per fer suport a les 5 sessions de ciclisme (AF Natura).</p> <p><i>Exemple: A 2ª i 3ª hora a Joan Pons li toquen dos guàrdies -a la fi d'abril, al maig i al juny no té a aquesta hora alumnat de cuina, ja han finalitzat el cicle-, i coincideix amb 4T d'ESO A i B, que tenen EF (4 sortides de ciclisme i 1 sessió a l'IES.</i></p>
<p>7) Reservar hores dins de l'horari de tots els professors de departament per:</p> <ul style="list-style-type: none">•Atenció a pares (es prescriptiu)•Manteniment d'instal·lacions.•Tutories "individuals" per fer reforços i ajudes progressivament al llarg del curs (exemple: dijous a 3ª hora el professor ajuda a l'alumne "a" a treballar amb el llibre digital, la següent setmana cita als l'alumne "b , c , d" a reforçar un contingut pràctic -ex. Entrada a cistella-.•Coordinació d'activitats extraescolars amb empreses.•Manteniment de la web (departament EF i esportiva).•Hores proporcionals al percentatge d'alumnes (segons ratios de l'inici de curs: entre 200 a 250), donat que l'àrea consta de 2h/ setmanals, amb grups sencers i actualment sense reforços o desdoblaments.
<p>8) Fer grups de desdoblaments nivells 1 i 2 esportiu, especialment als grups molt nombrosos.</p>
<p>9) ESPAI AULA MATERIA EF Destinar un aula amb suport digital per fer les sessions: teòriques, de relaxació, de determinats continguts -ball de saló...-.</p>

13. EXEMPLE D'ADAPTACIÓ CURRICULAR

Departament d'EDUCACIÓ FÍSICA

(Veure model consensuat a l'IES Puig de Sa Font. Son Servera)

