



IES MADINA MAYURQA

**PROGRAMACIÓ DEL DEPARTAMENT
D'EDUCACIÓ FÍSICA**

CURS 2018-2019

EDUCACIÓ FÍSICA (ESO)

Finalitat de l'assignatura

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: d'aquesta manera, els alumnes aconseguiran controlar les pròpies accions motrius i donar-los sentit, comprendre els aspectes perceptius, emotius i cognitius relacionats amb aquestes accions i gestionar els sentiments que hi estan vinculats, a més d'integrar coneixements i habilitats transversals, com la feina en equip, el joc net, el respecte a les normes i la seguretat, entre altres. Així mateix, l'educació física està vinculada a competències relacionades amb la salut a través d'accions que ajudin 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.

ORGANITZACIÓ DEL DEPARTAMENT
Composició del departament i assignació de matèries i cursos

Professorat	Matèria/es impartides	Curs i grup
Cap del departament: Inmaculada Darder Nadal	<input type="checkbox"/> Educació Física	3º ESO A.B.E 1º BACH
Cristina Munar Muntaner	<input type="checkbox"/> Educació Física <input type="checkbox"/> Coordinació extraescolars	2º ESO 4ºESO D
Miquel Àngel Rodríguez Ruiz	Educació Física	1º ESO 3ºESO C.D 4º ESO A.B.C

PROGRAMACIÓ D'ESO

Matèria:

Objectius

1	Participar, amb independència del nivell d'habilitat assolit, en jocs i esports (convencionals, recreatius i populars), col·laborar en la seva organització i desenvolupament, valorar-ne els aspectes de relació que fomenten i mostrar habilitats i actituds socials de tolerància i esportivitat per damunt de la recerca desmesurada del rendiment.
2	Conèixer i valorar els efectes beneficiosos, riscos i contradiccions que l'activitat física té en la salut individual i col·lectiva, i per al desenvolupament personal i la qualitat de vida, mitjançant la pràctica habitual i sistemàtica d'activitats físiques.
3	Augmentar les pròpies possibilitats de rendiment motor mitjançant el condicionament i la millora de les capacitats físiques, i el perfeccionament de les funcions d'ajust, domini i control corporal, així com desenvolupar actituds de autoexigència i superació.
4	Millorar les capacitats d'adaptació motriu a les exigències de l'entorn i a la variabilitat d'aquest.
5	Planificar activitats que permetin satisfer les necessitats personals, prèvia valoració de l'estat de les capacitats físiques i habilitats específiques pròpies.
6	Dissenyar i realitzar tasques dirigides a la millora de la condició física, mitjançant un tractament diferenciat de les diverses capacitats implicades.
7	Mostrar una actitud crítica davant els models corporals i de salut, així com davant les manifestacions físic-esportives com a fenòmens socioculturals, i instaurar hàbits saludables.
8	Valorar i utilitzar el cos com a mitjà d'expressió i comunicació, mitjançant el disseny i la pràctica d'activitats expressives amb i sense una base musical adequada.
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 poden causar-hi 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	Mostrar habilitats i actituds socials de respecte, treball en equip i esportivitat en la participació en la participació en activitats, jocs i

	esports, independentment de les diferències culturals, socials i d'habilitat.
12	Conèixer les possibilitats que l'entorn ofereix per a la pràctica de l'activitat física esportiva. Conèixer i aplicar tècniques bàsiques de respiració i relaxació com a mitjà per assolir el benestar, reduir desequilibris i alleugerir tensions produïdes durant l'activitat quotidiana i/o en la pràctica d'activitats físiques esportives.
13	Conèixer i practicar modalitats esportives individuals, col·lectives i d'adversari, aplicant els fonaments reglamentaris, tècnics i tàctics en situacions de joc.
14	Utilitzar les tecnologies de l'informació i la comunicació, i la lectura com font de consulta i com recurs de suport per a l'assoliment dels aprenentatges.

Contribució de la matèria a l'adquisició de les competències bàsiques

Objectius (número)	Denominació de la competència i concreció per a la matèria	Curs			
		1r	2n	3r	4t

8 i 13	Competència en comunicació lingüística: utilització de vocabulari adequat, elecció de textos per activitats d'expressió.	S	S	S	S
1 i 3	Competència matemàtica: aprendre a calcular les pulsacions, realitzar estadístiques de resultats de les proves, cronometrar competicions de velocitat i compatibilitzar els punts obtinguts durant els partits.	S	S	S	S
9	Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic: Reconèixer les possibilitats del medi natural de les Illes Balears com a espai idoni per a l'activitat física, i discriminar les pràctiques que poden causar-hi qualsevol tipus de deteriorament.	S	S	S	S
14	Tractament de la informació i competència digital: Localització i tractament de les notícies aparegudes als mitjans de comunicació. Utilització de l'aula virtual: treballs, sortides, fotografies, etc.	S	S	S	S
1 i 11	Competència social i ciutadana: Mostrar habilitats i actituds socials de respecte, treball en equip i esportivitat en la participació en la participació en activitats, jocs i esports, independentment de les diferències culturals, socials i d'habilitat.	S	S	S	S
8	Competència cultural i artística: conèixer els jocs populars de diferents regions, realitzar coreografies i figures dins la expressió corporal.	S	S	S	S
12 i 13	Competència per aprendre a aprendre: conèixer l'entorn per les diferents pràctiques esportives y conèixer les distintes modalitats esportives.	S	S	S	S
1,3 i 7	Autonomia: comprendre de forma individualitzada fins on pot arribar les seves capacitats físiques.	S	S	S	S

Primer cicle

BLOC 1. SALUT

Continguts

Condicció 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.

Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluables

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 físic esportives i artístic expressives treballades durant el cicle.

1.2. Associa els sistemes metabòlics d'obtenció d'energia als diferents tipus d'activitat física, l'alimentació i la salut.

1.3. Relaciona les adaptacions orgàniques amb l'activitat física sistemàtica i amb la salut i els riscos i contraindicacions de la pràctica esportiva.

1.4. Adapta la intensitat de l'esforç controlant la freqüència cardíaca corresponent als marges de millora dels diferents factors de la condició física.

1.5. Aplica de forma autònoma procediments per auto avaluar els factors de la condició física.

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.

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.

2.2. Aconsegueix nivells de condició física concordats amb el seu desenvolupament motor i les seves possibilitats.

2.3. Aplica els fonaments de la higiene postural a l'hora de practicar activitats físiques com a mitjà per prevenir lesions.

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.

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

Continguts

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 practicaràn.

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'exigència i 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 amb 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 gestos 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.

Respecte 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 esportivitat per damunt de la recerca desmesurada de resultats.

Resolució de conflictes mitjançant tècniques de dinàmica de grup.

Críteris 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.

1.2. Autoavaluar la seva execució tenint en compte el model tècnic plantejat.

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

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.

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.

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 físic esportives d'oposició o de col·laboració-oposició proposades.

2.2. Descriu i posa en pràctica de manera autònoma aspectes organitzatius d'atac i de defensa en les activitats físic esportives d'oposició o de col·laboració-oposició seleccionades.

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.

2.4. Reflexiona sobre les situacions resoltes i valora l'oportunitat de les solucions aportades i l'aplicabilitat a situacions similars.

3. Reconèixer les possibilitats de les activitats físic esportives 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.

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.

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

BLOC 3. ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIONS DE TIPUS ARTÍSTICA O EXPRESSIVA

Continguts

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 amb ritme, fent incidència en el valor expressiu.

Valoració de les danses i balls 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 bloquejos i les inhibicions personals.

criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluables

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

1.1. Utilitza tècniques corporals, de manera creativa, combinant espai, temps i intensitat.

1.2. Crea i posa en pràctica una seqüència de moviments corporals ajustats a un ritme prefixat.

1.3. Col·labora en el disseny i la realització de balls i danses i adapta la seva execució a la dels companys.

1.4. Duu a terme improvisacions com a mitjà de comunicació espontània.

2. Reconèixer les possibilitats de les activitats artístic expressives 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.

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.

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

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

Continguts

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 físic esportives.

Realització d'activitats recreatives respectant el medi ambient i utilitzant les possibilitats que l'entorn ofereix.

criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluable

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 físic esportives.

1.2. Respecta l'entorn i el valora com un lloc comú per dur-hi a terme activitats físic esportives.

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.

BLOC 5. CONTINGUTS COMUNS A TOTS ELS BLOCS

Continguts

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 físic esportives i artístic expressives.

Tècniques de primers auxilis.

Coneixement i acceptació de les normes de protecció del medi en activitats físic esportives.

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.

criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluable

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.

1.2. Prepara i duu a terme escalfaments i fases finals de sessió de forma autònoma i habitual.

1.3. Prepara i posa en pràctica activitats per millorar les habilitats motrius segons les pròpies dificultats.

2. Controlar les dificultats i els riscos durant la participació en activitats físic esportives i artístic expressives, 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 físic esportives i artístic expressives proposades que poden suposar un element de risc per a si mateix o per als altres.

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

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.

3. Utilitzar les tecnologies de l'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 l'informació i la comunicació per elaborar documents digitals propis (text, presentació, imatge, video, so, etc.) com a resultat del procés de recerca, anàlisi i selecció d'informació rellevant.

3.2. Exposa i defensa, utilitzant recursos tecnològics, treballs sobre temes vigents en el context social que estan relacionats amb l'activitat física o la corporalitat.

Organització, seqüenciació i avaluació dels continguts de la matèria en cadascun dels cursos de L'ESO

Primer d'ESO

Unitat	Títol i continguts	Mínim (S/N)	Criteris d'avaluació	Mínim (S/N)	Temporització
1	ESCALFAMENT. Iniciació a la pràctica d'escalfaments generals.	S	Posar en pràctica de recorreguts, tipus de desplaçaments i exercicis amb intervenció general del cos.	S	Primer, segon i tercer trimestre
2	CONDICIÓ FÍSICA. Principals músculs i ossos del cos. Desenvolupament de les qualitats físiques (resistència, velocitat, força i flexibilitat). Exercicis i formes jugades per al seu desenvolupament.	S	Realitzar proves i tests funcionals que donin informació a l'alumnat de les seves possibilitats. Participar activament i en les condicions preestablertes per optimitzar les capacitats orgàniques.	S	Primer, segon i tercer trimestre.
3	JOCS LÚDICS i ESPORTIUS. Pilota asseguda, mato, pitxi, pilota canadenca, joc de tocar-eliminar, joc de les 7 passades, joc de les bombes, floorball, datchball i colpbol (iniciació).	S	Aconseguir les fites lúdiques respectant les normes reglamentàries i educatives dels jocs. Demostrar responsabilitat individual en els rols assignats, essent tolerant amb les decisions i capacitats psicomotores de la resta.	S	Primer trimestre
4	JOCS I ESPORTS COLLECTIUS. Aspectes reglamentaris bàsics del bàsquet, handbol, futbol i rugbi. Exercicis, formes lúdiques i activitats de col.laboració i de col.laboració-oposició. Aplicació de normes educatives al joc.	S	Aplicar les regles esportives bàsiques i les educatives en situacions d'estructures reduïdes i de joc real.	S	Primer i segon trimestre
5	DESTRESES BÀSIQUES i HABILITATS	S	Demostrar un control i domini òptim	S	Primer

	COORDINATIVES. Exercicis individuals i treballs de cooperació en grups amb i sense material. Pràctiques amb aros, piques, cordes, espatlles, bancs...		davant els reptes proposats. Executar un ampli ventall de manifestacions psicomotrius entre el cos i els materials, i en coordinació amb la resta de companys.		trimestre
6	JOCS POPULARS I TRADICIONALS. Realització de jocs a les diferents fases de la sessió per aconseguir diferents finalitats educatives (activació, cohesió de grup, millora de la condició física...). Pràctica i teoria del tir de fona (programa Viu la Cultura).	S	Participar activament en els jocs proposats amb responsabilitat i esforç, respectant les normes preestablertes. Experimentar la tècnica del tir de fona.	S	Segon trimestre
7	ACTIVITATS LUCTATÒRIES. Situacions d'interacció amb un adversari, amb contacte físic. Activitats de duel amb/sense matalassos.	S	Dur a terme situacions de duel directe aplicant alguns dels principis bàsics d'actuació en atac i defensa, així com les regles de combat explicades demostrant actituds de respecte i de seguretat.	S	Segon trimestre
8	VOLEIBOL. Iniciació al toc de dits. Exercicis, formes lúdiques i partits d'1x1 amb normes educatives.	S	Aplicar els gestos tècnics bàsics en situacions de joc reduït, així com en exercicis de reforç i consolidació.	S	Segon trimestre
9	<input type="checkbox"/> COREOGRAFIES AMB MATERIAL. Muntatge d'estructures coreogràfiques amb suport del material d'EF. Realització d'activitats prèvies per guiar i orientar els dissenys grupals.	S	Realitzar una coreografia interactuant amb la resta de companys, demostrant destresa amb el material assignat. Fer ús de les característiques de disseny de coreografies, oferint una proposta creativa.	S	Tercer trimestre
10	<input type="checkbox"/> ACTIVITAT FÍSICA A LA NATURA. Jocs, formes lúdiques i dinàmiques de grup dins el medi natural. Gimcana i proves senzilles d'orientació.	S	<input type="checkbox"/> ostrar-se respectuos amb l'entorn de pràctica, gaudint de les possibilitats que ofereix el medi. Cooperar i finalitzar les activitats d'orientació programades.		Tercer trimestre

11	ACTIVITATS FÍSiques RECREATIVES. Activitats d'experimentació, col.laboració i competició amb material recreatiu: pales, frisbee i malabars.	S	Utilitzar el material correctament, mostrant un nivell òptim en el seu domini i ús dins el m les activitats lúdiques i competitives proposades.		Terçer trimestre
12	<input type="checkbox"/> DINÀMIQUES COOPERATIVES DE GRUP. <input type="checkbox"/> Presentació de reptes a un gran grup o per equips, amb o sense material. Creació de situacions educatives per potenciar l'originalitat i la creativitat en la resolució de problemes en equip. <input type="checkbox"/>	S	<input type="checkbox"/> articipar activament en les activitats cooperatives i establir acords per a l'assoliment de tasques en grup. Assumir el rol assignat i facilitar les accions de la resta de companys.		Terçer trimestre

Segon d'ESO

Unitat	Títol i continguts	Mínim (S/N)	Criteris d'avaluació	Mínim (S/N)	Temporització
1	CONDICIONAMENT FÍSIC. Posar en forma el nostre cos. JOCS : PILOTA ASSEGUDA, SIS PILOTES, MATO , PICHÍ PILOTA CANADIENSE , COP BOL , BANDERA , FUTBOL ROMA , ...	S	Realitzar de manera autònoma un escalfament de caràcter general. Identificar les capacitats físiques que treballem i que es desenvolupen en la pràctica de les diferents activitats físic-esportives.	S	setembre octubre
	BALONMANO. JOCS	S	Increment de les capacitats físiques. Dins uns certs límits. El valor de les capacitats haurà de ser aproximat a la mitjana dels valors de les persones de la mateixa edat dels alumnes.	S	novembre desembre

			Aplicar les habilitats específiques adquirides per tal d'aconseguir un grau d'execució acceptable que permeti els alumnes participar en activitats esportives institucionalitzades, jocs esportiu-recreatius i/o altres activitats físiques.		
3	CONDICIONAMENT FÍSIC. Augmentar la nostre força. La nostra flexibilitat, velocitat i resistència.	S	<p>Comprovar la capacitat de l'alumne per corregir les errades comeses per tal de continuar el seu procés d'aprenentatge.</p> <p>Sabre emprar la respiració i la descontracció muscular per recuperar-se després de l'esforç i aconseguir una tornada a la normalitat orgànica després de situacions d'estrès psico físic.</p>	S	gener febrer
4	<p>BÀSQUET. Aprendre bàsquet i augmentar la nostre agilitat.</p> <p><input type="checkbox"/> OLEIBOL</p> <p><input type="checkbox"/> FUTBOL</p>	S	<p>Adquirir una tolerància i una esportivitat que ens dugui a reconèixer les pròpies possibilitats amb la intenció de respectar les normes i el joc net per tal d'aconseguir bons esportistes i bons espectadors.</p> <p>Participació activa de l'alumne en la classe. Realització i organització d'activitats físic-esportives.</p>	S	març abril
5	<p>ESPORTS ALTERNATIUS.</p> <p>.Aprendre a jugar a Hoquei.</p> <p>.Navegar en piragua.</p> <p>.Pales i raquetes. Bàdminton</p>	S	Adquirir una tolerància i una esportivitat que ens dugui a reconèixer les pròpies possibilitats amb la intenció de respectar les normes i el joc net per tal	S	maig

			d'aconseguir bons esportistes i bons espectadors.		
6	VIURE LA NATURA. Excursió a la Platja.	S	Participació activa de l'alumne en la classe. Realització i organització d'activitats físic-esportives.	S	juny
7	<input type="checkbox"/> ACROSPORT ,		<input type="checkbox"/> Feim figures i una coreografia		

Tercer d'ESO

Unitat	Títol i continguts	Mínim (S/N)	Criteris d'avaluació	Mínim (S/N)	Temporització
1	<p>CONDICIÓ FÍSICA I SALUT L'escalfament i el seu significat. Qualitats físiques bàsiques: resistència, força, velocitat i flexibilitat. Atenció higiene corporal.</p> <p><input type="checkbox"/> es qualitats físiques bàsiques i psicomotrius.</p> <p><input type="checkbox"/> 1 BASQUETS i EL COLPBOL com instrument per millorar la nostra forma física.</p>	S	<p>Entendre la importància de l'escalfament per realitzar una activitat esportiva. Recopilar activitats ,jocs i exercicis per dirigir una sessió de l'escalfament.</p> <p>Incrementar les capacitats físiques i controlar la seva evolució a través de los test i proves de valoració de la condició física.</p>	S	Primer, segon i tercer trimestre
2	<p>ESPORTS COLLECTIUS Fonaments dels colpbol, habilitats específiques , tècnica i tàctica del joc. Execució d'habilitats motrius específiques del voleibol , aspectes fonamentals tècnics i iniciació als aspectes tàctics del voleibol. Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris del floorball. ,principis tàctics en atac i en defensa, implicació i cooperació en el joc.</p> <p><input type="checkbox"/> spectes tècnics del futbol</p>	S	<p>Progressar el la consolidació de las habilitats i qualitats motrius del esport.</p> <p>Aprendre i millorar l'execució dels aspectes tècnics fonamentals del voleibol i el hockey</p> <p>Realitzar l'acció motriu oportuna en funció de la fase del joc que se desenvolupe.</p> <p>Pràctica de l'esport en situacions reals, aplicant regles i tècnica, elaborant estratègies d'atac i defensa.</p>	S	Primer i segon trimestre
3	<p>ESPORTS INDIVIDUALS. Execució dels gestos tècnics de tennis – pales i bàdminton</p>	S	<p>Aprendre la tècnica del tennis amb una pala,dret, revés ,remat i volea.</p> <p>Diferents trajectòries amb els diferents</p>	S	Tercer trimestre

	gimnasia esportiva i acrosport. iniciació a la relaxació		cops, paral·lel i creuat. Conèixer el reglament. Realitzar un partit individual i per parelles		
4		S		S	Segon trimestre
5	ACTIVITATS A LA NATURA Caminam per la muntanya (orientació). senderisme. Perfeccionam piragüisme pàdel surf.	S	Participació a la activitats. Conèixer i realització d'activitats físiques i esportiva dins el medi natural, acceptant i respectant les normes per la seva conservació.	S	Primer i tercer trimestre
6	Iniciació al piragüisme. Treballar els estil a la natació.		fonaments dels estils de crol, braça, esquena.		tercer trimestre

Quart d'ESO

Unitat	Títol i continguts	Mínim (S/N)	Criteris d'avaluació	Mínim (S/N)	Temporització
1	L'ESCALFAMENT. Disseny, aplicació i direcció d'escalfaments amb diferents recorreguts, atenent als principis de l'entrenament: intensitat i especificitat.	S	Dirigir l'escalfament a través d'exercicis globals de manera autònoma i planificada.	S	Principi de cada trimestre
2	SEGUIMENT I AVALUACIÓ DE LA RESISTÈNCIA AERÒBICA. Pràctica d'exercicis de carrera contínua a través de formes lúdiques, circuits i proves físiques. Regular la intensitat d'esforç a través de la FC en activitats realitzades dins la zona d'activitat saludable. Avaluació de la pròpia capacitat aeròbica.	S	Conèixer les possibilitats cardiorespiratòries a través de la pràctica, seguiment i treball autònom de la resistència aeròbica com a pràctica física saludable per a la vida quotidiana.	S	Primer trimestre
3	ELS JOCS PREESPORTIUS COL·LECTIUS. Pràctica de jocs i situacions comunes dels esports col·lectius. Aplicació de regles esportives i educatives. Elements bàsics en defensa i atac. Principis generals en atac i defensa.	S	Aplicar comportaments tècnics, tàctics i reglamentaris a situacions contextuais d'equip mostrant una actitud participativa, de compromís i de relació amb els companys i adversaris.	S	Primer trimestre
4	PLANIFICACIÓ I DISSENY D'EXERCICIS DE FORÇA GENERAL. Característiques generals del sistema muscular i les seves manifestacions bàsiques en relació a l'AF. Aplicació de mètodes específics d'entrenament de la	S	Autoavaluar les prestacions de força personals. Executar de les pautes bàsiques d'execució i elements de seguretat en diferents exercicis de desenvolupament de la força muscular.	S	Segon trimestre

	<p>força. Col.locació postural eficient en l'aixecament de càrregues (higiene postural). Aplicació de proves i tests que informen a l'alumne/a de les possibilitats i limitacions de força.</p>		Col.laborar en el disseny de circuits de força segons les pautes acordades.		
5	<p>PERFECCIONAMENT DEL VOLEIBOL Consolidació i perfeccionament dels principals elements tècnics (exàmens tècnics individuals i per parelles). Partits de joc reduït (1x1 i 2x2). Principis fonamentals del joc a través del 3 x 3. Sistemes de joc del 6 x 6.</p>	S	Aplicar amb eficiència els diferents elements tècnics i tàctics a situacions de joc real (mecanismes de percepció, decisió i execució).	S	Segon trimestre
6	<p>COORDINACIÓN DINÀMICA GENERAL i ESPECÍFICA. Experimentació d'activitats coordinatives de preferència i diferenciació segmentaria sense i amb material. Creació de dissenys de coordinació específica en grup.</p>	S	Demostrar ajust, domini i modulació corporal davant les activitats coordinatives proposades. Ajustar les pròpies possibilitats psicomotores a paràmetres espai-temporals amb/sense material amb/sense companys.	S	Segon trimestre
7	<p>ACTIVITAT FÍSICA AL MEDI NATURAL. SENDERISME. Característiques bàsiques que defineixen el medi natural per a la pràctica física. El senderisme. Rutes i senders a Mallorca. Normes de seguretat i pautes bàsiques per a preparació d'una activitat de senderisme. Realització d'una ruta de senderisme. Anàlisi del medi natural com a entorn atractiu per a l'activitat física saludable.</p>	S	Conèixer les nocions i actuacions bàsiques de planificació, actuació davant adversitats i llocs de pràctica relacionades amb la pràctica del senderisme.	S	Tercer trimestre
8	<p>TÈCNICA DE VELOCITAT i PROVES COMPETITIVES. Eficiència de la carrera: paràmetres d'amplitud-</p>	S	Participar en diferents exigències de control i domini del cos per optimitzar la velocitat de carrera. Actuar amb responsabilitat i	S	Tercer trimestre

	freqüència, importància dels braços, sortida. Realització de formes lúdiques per potenciar el sistema anaeròbic alàctic. Jocs de competició individuals i intergrupals.		esforç per contribuir a fites col·lectives comunes.		
9	ACTIVITATS AMB RAQUETES I IMPLEMENTS Situacions de joc de canxa dividida. Experimentació amb diferents materials de raqueta (fusta, pàdel, badminton) i implements (plàstic, tenis i volants). Adquisició de pautes per a l'organització de tornejos i sistemes de campionats d'oposició i d'oposició-col·laboració.	S	Participar adequadament d'acord als criteris prefixats de joc, aplicant les regles educatives i els sistemes de punt i rotació. Col·laborar en l'organització de partits duent a terme actuacions perquè es duguin a terme i relacionar les seves funcions amb les de la resta d'implicats.	S	Tercer trimestre
10	RITME, COREOGRAFIES i BALL Activitats introductòries d'exploració, consciència corporal i interiorització de les possibilitats motrius i expressives. Disseny i presentació de coreografies amb/sense suport del llenguatge musical. Pràctica i preparació escènica del xa-xa-xa-	S	Aplicar els elements bàsics de configuració d'una coreografia adaptant les possibilitats rítmiques personals a la resta del grup, exterioritzant la capacitat expressiva i d'una forma original. Seqüenciar per parelles els passos del xa-xa-xa amb soltura, sinuositat i elegància.	S	Tercer trimestre
11	DINÀMIQUES COOPERATIVES DE GRUP Realització de diferents dinàmiques de grup cooperatives, de més guiades a propostes dissenyades pels mateixos alumnes. Vivències de reptes de col·laboració i col·laboració-oposició on predominen els valors educatius, inclusivament i socials, amb i sense material.	S	Dur a terme estratègies col·laboratives per aconseguir fites comunes. Assumir el rol assignat i demostrar actituds de facilitació a la resta de membres acceptant les propostes dels altres, i contribuint a l'èxit del grup a través d'accions cooperatives.	S	Final de cada trimestre
12	PRIMERS AUXILIS Activitat interactiva digital de les principals lesions esportives en els diferents àmbits de pràctica físicoesportiva. Aprenentatge de les mesures	S	Realitzar una activitat interactiva on s'indiquin els primers auxilis dins un context de pràctica física. Identificar diferents elements i situacions que	S	Sessions d'aula (condicions meteorològiques)

	d'actuació bàsiques per auxiliar en cas d'accident.		contribueixen a la seguretat de la pràctica de l'activitat física.		es adverses)
--	---	--	--	--	--------------

Procediments i instruments d'avaluació

Els procediments d'avaluació s'utilitzaran en voltant a els criteris d'avaluació que actuen com verdaers indicadors del grau,nivell i quantitat de les capacitats obtingudes,utilitzem les següents:

- OBSERVACIÓ SISTEMÀTICA : registrar conductes , aprenentatges i situacions concretes damunt d'alumnes determinats.
-
- ASSAIG: proposar als alumnes una sèrie de tasques concretes en forma de proves detallant execució i característiques de la mateixa.
-
- RÚBRIQUE
S: valoració de les conductes i del rendiment psicomotriu a partir d'uns ítems descriptius que indiquen el grau d'assoliment.
-
- TEST DE VALORACIÓ DE CONDICIÓN FÍSICA: realitzar proves de capacitat física que aporten resultats objectius (taules de comparació). Prova d'abdominals,prova de salt amb peus junts, llançament de pilota medicinal,prova de flexibilitat,circuit d'agilitat,prova de velocitat, observació en les sessions de resistència.
-
- PROVES OBJECTIVES: treballs de recopilació, realitzar treballs damunt temes proposats per el professor. Exàmens teòrics tipo test.Qüestionaris avaluables amb el moodle.
-
- FITXES I MODELS DE VALORACIÓ D'EXECUCIÓ PRÀCTICA INDIVIDUAL I DE TREBALLS EN GRUP: explicació i recollida de la informació (coavaluació o autoavaluació) de les tasques a realitzar.

Criteris de qualificació que s'aplicaran

ESO:

Comportament actitud i assistència :

Es valorarà la participació en els jocs, la cooperació entre companys i l'actitud a classe. equipament correcte, presentació puntual de les feines, bona disposició per la feina, bona actitud cap els seus companys i el professorat i correcta utilització del material i les instal·lacions un **20%** de la nota.

Aprentatge de les diferents habilitats motrius dels diferents esports realitzats.60% de la nota

Coneixement dels conceptes exposats a les sessions de les diferents unitats didàctiques.20%

.Es necessari assistir a un mínim d'un 80% de classes per aprovar.

BATXILLERAT:

bloc aprenentatge habilitats + actitud i participació : **70%**

bloc teòric :30:%

Metodologia

Els processos d'ensenyament i aprenentatge han de seguir una metodologia que permeti integrar diferents models, mètodes, estratègies i tècniques pedagògiques amb les quals plantejar les tasques a l'alumnat. Segons aquests mètodes siguin més oberts o tancats, poden orientar-se cap a la instrucció, la participació i l'emancipació en funció de l'objectiu, la dificultat d'aquest, el moment o la situació d'ensenyament que es trobi, així com les variables d'organització de les activitats, recursos

i agrupaments. Donat el caràcter terminal que té aquesta etapa, s'ha de buscar l'autonomia progressiva de l'alumnat, amb la finalitat que, com a ciutadans i ciutadanes, siguin capaços d'incorporar l'activitat física al seu estil de vida.

El paper del professorat és el de facilitar els processos d'aprenentatge dirigits a l'alumnat, aconseguir que adquireixi un aprenentatge significatiu, és a dir, que l'alumnat trobi sentit a les tasques que realitza i les apliqui a altres situacions i contextos, als quals aconsegeixi transferir l'aprenentatge.

El professorat ha de valorar fonamentalment el procés d'aprenentatge, reflexionar constantment sobre les seves actuacions i considerar el progrés de l'alumnat en relació amb el treball realitzat i la seva evolució, i no únicament segons els resultats obtinguts. Per a les diferents tasques s'oferiran activitats motivadores i s'intentarà que la consecució dels objectius sigui mitjançant tasques progressives en dificultat i en unes condicions adequades per fomentar i desenvolupar en l'alumnat la capacitat d'experimentació i de construcció dels propis aprenentatges i l'adquisició d'auto confiança en realitzar-les.

El contingut 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 l'informació i la comunicació, com adreces interessants d'Internet.

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 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 preminent la creació d'un bon clima de treball en equip, d'acceptació mútua de cooperació i respecte sobre l'enfocament merament competitiu.

Per atendre la diversitat es poden desenvolupar diferents actuacions pedagògiques: potenciar la igualtat de rols i la participació mixta en les activitats, organitzar la classe en grups de treball petits, oferir tasques amb diferents nivells d'exigència que juntament amb el treball cooperatiu es constitueixen com a estratègies metodològiques de gran importància. Quant a l'avaluació, aquesta 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 en 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 didàctica d'establir els mecanismes d'avaluació prèvia que consideri oportuns amb la finalitat de delimitar les necessitats educatives de tot l'alumnat i, sobre aquesta base, preparar les estratègies didàctiques necessàries, tenint en compte el màxim nivell possible d'atenció a la diversitat.

Es valoraran els aspectes de tipus cognitiu mitjançant treballs i proves, tant pràctiques com escrites. Els aspectes de les actituds, com l'interès, la cooperació, els hàbits higiènics, es realitzaran mitjançant fulls de registre i plantilles d'observació del professor o professora. A les tècniques quantitatives tradicionals (test de condició física, o d'execució d'habilitats), més pròpies de l'àmbit de l'esport de competició, se'ls pretén donar un enfocament més didàctic i fer que l'alumnat participi més en aquests processos mitjançant l'autoavaluació i la coavaluació.

El professorat ha de valorar fonamentalment el procés d'aprenentatge, reflexionant constantment sobre les seves actuacions i considerant el progrés

Materials, recursos didàctics i llibres de text

1r d'ESO □	Exercicis, formes jugades i jocs lúdics per desenvolupar la condició física.
	Jocs preesportius per contextualitzar els esports, aplicar regles educatives i presentar les regles esportives.
	Ús de la pissarra velleda com a suport visual a les explicacions i a la gestió de l'aula.
	Fitxes de registre de seguiment individual i de resultats en grup, i fitxes d'autoavaluació.
	Models pautats per a l'elaboració de treballs grupals.
	Ús de l'altaveu per optimitzar la comunicació amb els alumnes
2n d'ESO	Carrera continua. Jocs de carreres: resistència, obstacles, relleus i velocitat. Interval i Pistes Fineses.
	Activitats en la Natura: excursions a la platja.
	Exercicis amb cordes i amb balons medicinals. Exercicis en terra: individuals, per parelles i per trios.

	<p>Jocs individuals: Bàdminton i pales.</p> <p>Jocs d'equip: Rugbi, Bàsquet i Hoquei.</p>
	<p>Exercicis de Tècnica Individual:, Bàsquet i Hoquei .futbol.</p>
3r d'ESO	<p>Exercicis per desenvolupar les qualitats físiques bàsiques.</p> <p>Carrera continua, circuits de força - resistència, relleus per millorar la velocitat.Jocs.</p> <p>Exercicis amb pilotes medicinals per millorar la força i estiraments per millorar la flexibilitat. Utilitzem cordes, bancs suecs, matalassos, piques i pilotes.</p>
	<p>Jocs pre esportius de voleibol,handbol i pales.</p> <p>Exercicis de tècnica individual i col·lectiva de voleibol, colpbol, floorball i pales</p> <p>Reglament d'aquests esports.</p> <p>Apunst de la part teòrica de les classes a través de l'aula virtual.</p>
	<p>Sortida final de curs per fer Paddle surf a la platja o sortida de senderisme.</p>
	<p>Exercicis bàsics de acrosport, creació d'una coreografia.</p>
4t d'ESO	<p>Fitxes de registre de seguiment individual i de resultats en grup, i fitxes d'auto-avaluació.</p>
	<p>Models pautats per a l'elaboració de treballs grupals.</p>
	<p>Visualització de vídeos per reforçar i/o ampliar els continguts curriculars.</p>
	<p>Apunts dissenyats pel professor com a contingut teòric específic d'algunes unitats didàctiques.</p>
	<p>Plataforma Moodle: documents explicatius, fitxes per completar, pautes dels treballs...</p>
	<p>Visualització de vídeos d'alumnes d'altres cursos escolars.</p>

Mesures d'atenció a la diversitat i adaptacions curriculars

Cada grup té alumnes de diferent ritme d'aprenentatge amb diferents capacitats físiques, sensorials, intel·lectuals i socials, per tant, farem adaptacions curriculars no significatives més normalitzades i/o inclusives en funció de la resposta de l'alumne i de les anomalies o incapacitats físiques que ens siguin comunicades des de principi de curs. Per això, adoptem algunes mesures:

- Adaptació objectius.
- Adequació continguts.
- Execució de tasques de diferent nivell d'exigència i modificació dels criteris d'èxit.
- Valorar el progrés de cada alumne.
- Adaptació a les tasques motrius.
- Adaptació dels tests motrius per persones amb necessitats educatives especials.

Tenim una alumna de 1r d'ESO que està identificada dins el "Programa d'alerta escolar", per una anomalia cardíaca. Fruit d'això un grup de professors, entre els quals ens trobem els 3 professors del departament, hem realitzat el curs bàsic de Reanimació Cardiopulmonar (RCP), impartit per Isabel Juste metgessa de l'equip sanitari de docència del 061.

Estratègies d'animació a la lectura i desenvolupament de l'expressió oral i escrita

Realització de treballs relacionat amb diferents temes relacionats amb l'activitat física.

Elecció de textos per activitats d'expressió.

- Es donaran apunts als alumnes per que disposin de material sobre les disciplines i matèries que se donen. Aquest apunts es llegiran a classe.

Els alumnes que abandonin la classe d'Educació Física per diferents motius hauran d'emplenar la "Fitxa de registre de lesió d'EF". El dia següent

l'han de dur i llegir en veu alta davant la resta de companys.

Mesures per a la utilització de les tecnologies de la informació i comunicació (TIC)

Utilització de l'aula virtual, per tal de comunicar als alumnes les sortides, els treballs de les mateixes i les conclusions de cada una: fotografies, esquemes, resums, etc.

Activitats de recuperació i mesures de suport per a alumnes amb la matèria pendent

Pendants de 1r d'ESO	Augmentar i desenvolupar les qualitats físiques: resistència, flexibilitat, velocitat, força i agilitat.
	Practicar els elements bàsics de la tècnica del bàsquet, del handbol i del futbol.
	Treballar l'expressió corporal. Introducció al teatre, al llenguatge corporal i a la comunicació corporal.
	<input type="checkbox"/> Aprovant la primera i segona avaluació de segon d'ESO s'aprova el primer curs.
Pendants de 2n d'ESO	Augmentar les capacitats físiques bàsiques. L'habilitat, la destresa, la coordinació.
	Perfeccionar les tècniques i tàctiques bàsiques del rugbi i el hockey
	Millorar les destreses bàsiques del bàsquet: passar, botar, tirar i defensar.
	Practicar el joc de pales i raquetes.

	<input type="checkbox"/> Aprovant la 1 ^a i segona avaluació de 3r, s'aprova el 2 ^o curs
Pendants de 3r d'ESO	Practicar l'escalfament i les qualitats físiques bàsiques: resistència, força, velocitat i flexibilitat.
	Executar habilitats motrius específiques del voleibol, del floorball, colpbol, futbol i bàsquet, aspectes fonamentals tècnics i tàctics.
	Desenvolupar l'equilibri, individual, per parelles i en grup.
	Aprovant la 1 ^a avaluació i segona avaluació de 4 ^o s'aprovarà 3 ^o .

Continguts, criteris d'avaluació i estàndards d'aprenentatge avaluables

BLOC 1. SALUT
Continguts
<p>Nutrició i activitat física i esportiva. Coneixement de les necessitats nutritives de les diferents activitats físiques i esportives. Adopció d'hàbits alimentaris correctes.</p> <p>Aplicació de diferents mètodes i tècniques de relaxació.</p> <p>Beneficis de la pràctica d'una activitat física regular i valoració de la incidència que té en la salut.</p> <p>Anàlisi de la influència dels hàbits socials positius: alimentació adequada, descans i estil de vida actiu.</p> <p>Anàlisi de la influència dels hàbits socials negatius: sedentarisme, drogoaddicció, alcoholisme, tabaquisme, etc.</p> <p>Anàlisi de les sortides professionals relacionades amb l'activitat física i l'esport.</p> <p>Fonaments biològics de la conducta motriu.</p> <p>Factors que influeixen en el desenvolupament de les capacitats físiques relacionades amb la salut. Principals adaptacions funcionals a l'exercici físic.</p> <p>Execució de sistemes i mètodes per desenvolupar la condició física.</p> <p>Planificació del desenvolupament de les capacitats físiques relacionades amb la salut.</p> <p>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.</p>

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.

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.

1.2. Incorpora a la pròpia pràctica els fonaments posturals i funcionals que promouen la salut.

1.3. Utilitza de forma autònoma les tècniques d'activació i de recuperació en l'activitat física.

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.

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.

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.*

2.3. *Concreta les millores que pretén aconseguir amb el seu programa d'activitat.*

2.4. *Elabora el seu programa personal d'activitat física conjugant les variables de freqüència, volum, intensitat i tipus d'activitat.*

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.*

2.6. *Planteja i posa en pràctica iniciatives per fomentar un estil de vida actiu i per cobrir les pròpies expectatives.*

3. *Valorar l'activitat física des de la perspectiva de la salut, el gaudi, l'auto superació 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. *Dissenya 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.*

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.*

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

Continguts

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.

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.

1.2. Col·labora amb els participants a les activitats físic esportives de col·laboració o de col·laboració-oposició i explica l'aportació de cada un.

1.3. Exerceix les funcions que li corresponen en els procediments o sistemes posats en pràctica per aconseguir els objectius de l'equip.

1.4. Valora l'oportunitat i el risc de les seves accions en les activitats físic esportives desenvolupades.

1.5. Planteja estratègies davant les situacions d'oposició o de col·laboració-oposició i les adapta a les característiques dels participants.

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.

2.2. Adapta la realització de les habilitats específiques als condicionants generats pels companys i els adversaris en les situacions col·lectives.

2.3. Resol amb eficàcia situacions motrius en un context competitiu.

2.4. Posa en pràctica tècniques específiques de les activitats en entorns no estables i analitza els aspectes organitzatius necessaris.

BLOC 3. ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIONS DE CAIRE ARTÍSTICA O EXPRESSIVA

Continguts

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.

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 artístic expressius.*
- 1.2. Representa composicions o muntatges d'expressió corporal individuals o col·lectius ajustant-se a una intencionalitat estètica o expressiva.*
- 1.3. Adequa les seves accions motrius al sentit del projecte artístic expressiu.*

BLOC 4. CONTINGUTS COMUNS A TOTS ELS BLOCS

Continguts

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 físic esportives i artístic expressives.

Coneixement i acceptació de les normes de protecció del medi en activitats físic esportives.

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.

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 físic esportives.

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

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 físic esportives i artístic expressives 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.

2.2. Utilitza els materials i els equipaments atenent les especificacions tècniques d'aquests.

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.

3. Utilitzar les tecnologies de l'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·laboradors amb interessos comuns.

- 3.1. *Aplica criteris de recerca d'informació que garanteixen l'accés a fonts actualitzades i rigoroses d'aquesta matèria.*
- 3.2. *Comunica i comparteix la informació amb l'eina tecnològica adequada per difondre-la o discutir sobre aquesta.*

PROGRAMACIÓ DE BATXILLERAT

Matèria:

Objectius

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	Elaborar i posar en pràctica un programa d'activitat física i salut, incrementant les capacitats físiques implicades, a partir de l'avaluació de l'estat inicial.
3	Resoldre situacions motrius esportives, donant prioritat a la presa de decisions i utilitzant elements tècnics apresos en l'etapa anterior i fent especial atenció al millorament tàctic tant en esports individual com col·lectius.
4	Adoptar una actitud crítica davant les pràctiques socials que tenen efectes negatius per a la salut individual i col·lectiva. Desterrar vells tòpics que relacionen el desenvolupament de capacitats físiques amb sofriment i duresa.
5	Dissenyar i practicar, en petits grups, composicions amb o sense base musical, com a mitjà d'expressió i de comunicació.
6	Afrontar diferents situacions en el medi natural, utilitzant les tècniques adients, comportant-se de forma respectuosa amb la natura i sent sensible envers la seva conservació.
7	Coneixement del seu entorn i les possibilitats que li ofereix per a la pràctica d'activitat física (el medi natural, equipaments i instal·lacions que hi ha al seu entorn, la seva ciutat...)
8	Utilitzar tècniques de relaxació treballades durant el cursos anteriors i la capacitat d'aplicar-les en diferents situacions: activació, recuperació, concentració, etc.
9	Conèixer els mecanismes d'adaptació orgànica produïts per la pràctica física. L'entrenament científic. Mecanisme de supercompensació. Conèixer els efectes de l'entrenament i la relació carga -recuperació dins les adaptacions.
10	Dur un registre de l'activitat física personal, les nostres capacitats, les millores, el pes, les pulsacions ..a la fi entendre els efectes beneficiosos de l'activitat al nostra organisme.

Batxillerat**Organització, seqüenciació i avaluació dels continguts de la matèria en cadascun dels cursos del****Primer de Batxillerat**

Unitat	Títol i continguts	Mínim (S/N)	Criteris d'avaluació	Mínim (S/N)	Temporització
1	Capacitats físiques bàsiques i sistemes fonamentals d'entrenament .L'entrenament científic. Desenvolupament de capacitats psicomotrius. L'habilitat, la destresa, la coordinació. Els esports d'equip (bàsquet, handbol, hockey) i els jocs per el desenvolupament de la condició física.	S	Test bàsic de la condició física. Proves de força, resistència i flexibilitat (. màxim d'abdominals.. SALT amb cames juntes, prova de velocitat, prova d'agilitat.). Saber valorar el nostre estat físic. Dissenyar una sessió o programa per millorar la condició física	S	14 sessions
2	Esports d'equip: el handbol. Fonaments tècnics i tàctics .Principis bàsics del joc. Reglament, Tàctica col·lectiva, sistemes de joc (ofensiu I defensiu).	S	Es valorarà el joc de l'alumne dins un partit, compatibilitzant les seves intervencions i la seva participació en les jugades, les entrades, el joc ofensiu i defensiu. Es valorarà també i molt la feina feta a classe i el coneixement del joc.	S	10 sessions
3	Esports individuals: Esport de raqueta, badminton tennis i pales. Accions tècniques: els cops, i tàctiques. L'estratègia del joc individual i per parelles,. El reglament i la seva aplicació.	S	Es valorarà el domini dels diferents cops treballats a classe. El tret, drive, revés, la rematada, les deixades,, els cops alts i els cops tensos. Es valorarà molt la feina feta a classe.	S	10 sessions
4	Esports individuals: La gimnàstica esportiva. Element fonamental de la gimnàstica. Exercicis bàsics . Tècniques d'ajuda pels exercicis de gimnàstica. Nivell		Es valorarà el domini dels diferent exercicis treballats a les sessions a través d'una prova individualitzada i adaptada a les capacitats	S	12 sessions

	de dificultat II. Combinacions d'elements gimnàstics. Enllaços. La feina serà feta amb música. Domini de l'equilibri gimnàstic col·lectiu: acrosport.		gimnàstiques de l'alumne. Domini dels diferents equilibris col·lectius treballats a classe.		
5	El llenguatge corporal, el ritme corporal, la sincronització col·lectiva, els balls moderns. La interpretació emocional de la música a través del moviment. Acrosport i el habilitats de circ com a mitjà d'expressió musical.	S	L'expressió mitjançant els diferents balls,. Es valorarà molt la participació a classe.	S	6 sessions
6	Esports col·lectius: el Voleibol. Elements tècnics fonamental. Domini dels tocs: dits, mà baixa i tret. Element tècnics: tret de tennis, recepció, col·locació, rematada i bloqueig. Tàctica bàsica: Sistema defensiu 3-1-2 Volei platja , joc dos contra dos..	S	Control dels diferents elements bàsics el voleibol. El servei de seguretat. Servei de tennis. Recepció del servei. Col·locació (domini del pas de dits). Rematada. Bloqueig com element defensiu i ofensiu. Situació correcta al camp a l'hora de rebre el servei. Situació correcta al camp a l'hora de atacar.	S	10 sessions

Procediments i instruments d'avaluació

Els procediments d'avaluació s'utilitzaran en voltant a els criteris d'avaluació que actuen com veritables indicadors del grau, nivell i quantitat de les capacitats obtingudes, utilitzem les següents:

- OBSERVACIÓ SISTEMÀTICA. registrar conductes , aprenentatges i situacions concretes damunt d'alumnes determinats.

ASSAIG :proposar als alumnes una sèrie de tasques concretes en forma de proves detallant execució i característiques de la mateixa.

TEST DE VALORACIÓ DE LA CONDICIÓN FÍSICA: Feim proves de capacitat física que aporten resultats objectius (taules de comparació)., Prova d'abdominals, prova de salt amb peus junts, llançament de pilota medicinal, prova de flexibilitat, circuit d'agilitat, prova de velocitat.

PROVES OBJECTIVES: treballs de recopilació, realitzar treballs damunt temes proposats per el professor. exàmens teòrics.

VALORACIÓ DELS EXERCICIS PROPOSATS A CLASSE en els moments que dediquem a la teoria de l'educació física (treballs, completar els apunts, cercar informació per completar exemples...)

CRITERIS D'AVUACIÓ I QUALIFICACIÓ

-Al començament del curs serà informat l'alumne del percentatge aplicat als criteris avaluació.

-Per aprovar el curs és necessari aprovar les tres avaluacions, si es suspèn una s'aplicarà l'avaluació continua, si es suspèn una per abandó de matèria s'haurà d'examinar del total de la matèria en juny

-NO TENEN OPCió ALS PERCENTATGES ELS ALUMNES AMB EXCÉS DE FALTES D'ASSISTÈNCIA, UN 15% , UNES SIS SESSIONS , ES PERDRIA L'AVUACIÓ CONTINUA

-Cada dues faltes d'assistència sense justificar es llevarà un punt de la nota final, dues faltes d'uniformitat un punt menys i cada retràs 0,25 menys.

-Per aprovar l'assignatura pendent de l'any anterior s'han d'aprovar les dues primeres avaluacions del curs actual.

1r ESO

PART CONCEPTUAL	Exàmens, treballs, activitats Moodle, activitats TIC	20%	Tots els EEA (C,P,A) es calcularan sobre + 10 punts
PART PROCEDIMENTAL	Exàmens pràctics individuals i grupals	50%	
PART ACTITUDINAL	Aplicació de normes didàctiques, identificació de dificultats i aplicació d'estratègies de millora, aspectes de convivència i cooperació Retards, roba esportiva, recanvi de camiseta	30%	

2nESO

PART CONCEPTUAL	Exàmens, treballs, activitats Moodle, activitats TIC	10%	
PART PROCEDIMENTAL	Exàmens pràctics individuals i grupals	70%	
PART ACTITUDINAL	Aplicació de normes didàctiques, identificació de dificultats i aplicació d'estratègies de millora, aspectes de convivència i cooperació <i>Retards, roba esportiva, recanvi de camiseta</i>	20%	
			Tots els EEA (C,P,A) es calcularan sobre + 10 punts

3r ESO

PART CONCEPTUAL	Exàmens, treballs, activitats Moodle, activitats TIC	20%	Tots els EEA (C,P,A) es calcularan sobre + 10 punts
PART PROCEDIMENTAL	Exàmens pràctics individuals i grupals	60%	
PART ACTITUDINAL	Aplicació de normes didàctiques, identificació de dificultats i aplicació d'estratègies de millora, aspectes de convivència i cooperació Retards, roba esportiva, recanvi de camiseta	20%	

4t ESO

PART CONCEPTUAL	Exàmens, treballs, activitats Moodle, activitats TIC	30%	Tots els EEA (C,P,A) es calcularan sobre + 10 punts
------------------------	--	------------	---

PART PROCEDIMENTAL	Exàmens pràctics individuals i grupals	40%	
PART ACTITUDINAL	Aplicació de normes didàctiques, identificació de dificultats i aplicació d'estratègies de millora, aspectes de convivència i cooperació	30%	
	Retards, roba esportiva, recanvi de camiseta		

PRIMER DE BATXILLERAT

PART CONCEPTUAL	Exàmens, treballs, activitats Moodle, activitats TIC	30%	Tots els EEA (C,P,A) es calcularan sobre + 10 punts

PART PROCEDIMENTAL I ACTITUDINAL	Exàmens pràctics individuals i grupals	70%	
	Aplicació de normes didàctiques, identificació de dificultats i aplicació d'estratègies de millora, aspectes de convivència i cooperació		
	Retards, roba esportiva, recanvi de camiseta		

El procediment de qualificació numèrica tindrà en compte:

- Mitjana aritmètica de cada tipus d'activitat C,P, A. (10 punts)
- Mitjana ponderada segons els percentatges (%)

Aquesta nota numèrica es reflecteix en les respectives avaluacions i en la nota final de curs.

Quant als **criteris de qualificació** fixats pel nostre departament:

Qualificació de cada trimestre: la mitjana ponderada de totes les unitats didàctiques impartides al llarg del trimestre ha de donar un mínim de 5 punts. Per tant, hi pot haver UD's supeses (mai més de la meitat).

Qualificació del curs: la mitjana dels 3 trimestres ha de donar una mitjana de 5 punts, però màxim pot tenir una avaluació suspesa.

* Arrodonir la nota a l'alça o a la baixa, en funció si arriba o supera el decimal de 0,5p.

Criteris de recuperació

Per recuperar una unitat didàctica: es determina la nota ponderada de final de trimestre.

Per recuperar un trimestre: si només és una avaluació es podrà recuperar al mes de juny, a través de l'avaluació contínua.

Per recuperar el curs: Exàmens i treballs de setembre.

- **Al curs següent (passa curs per imperatiu legal):** aprovar les dues avaluacions del curs superior.

Al setembre: superar les proves teòriques i pràctiques del setembre a més de les feines d'estiu encomanades.

A part del professor responsable de l'assignatura l'alumne participa en l'avaluació mitjançant dues vies:

- *Heteroavaluació:* els alumnes avaluen a altres alumnes.

- *Coavaluació:* els alumnes valoren el treball realitzat en grup.

Activitats de recuperació i mesures de suport per a alumnes amb la matèria pendent

Pendants de 1r de Batxillerat	Augmentar les capacitats físiques bàsiques. L'habilitat, la destresa, la coordinació.
	Practicar els fonaments tècnics i tàctics del handbol. Reglament, tàctica col·lectiva, sistemes de joc (ofensiu i defensiu).
	Practicar els elements fonamentals de la gimnàstica esportiva. Exercicis bàsics.
	Augmentar el domini dels elements tècnics del Voleibol: servei de tennis, recepció, col·locació, rematada i bloqueig.
	<u>Valoració de feines teòriques proposades a l'alumne sobre les unitats didàctiques de primer de batxillerat.</u>

Activitats extraescolars del departament didàctic de: Educació Física

DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA I ESPORTIVA				
Comentaris generals				
Trimestre	Nivell	Activitats	Dates	Observacions
1r	1r ESO			
	2n ESO	torneig futbol	21 desembre	pista poliesportiva
	3r ESO	torneig colpbol	21 desembre	pista poliesportiva
	4t ESO	torneig ping-pong	21 desembre	poliesportiu
	1r Bat			
	2n Bat			
2n	1r ESO			

	2n ESO	diada esportiva	17 abril	
	3r ESO	diada esportiva sortida senderisme de 3B amb alumnes ERASMUS	17 abril 28 març	
	4t ESO			
	1r Bat			
3r	1r ESO			
	2n ESO	pàdel i piscina	segona setmana de juny	UDIR
	3r ESO	activitats a la platja	juni	a concretar.
	4t ESO	senderisme	maig	La volta des general (Esporles,port del Canonge)
	1r Bat	esport a la platja	22 maig	ses Fontanelles

Diada esportiva

El departament d'educació física organitza una diada esportiva per el segon trimestre, on puguin participar tots els alumnes de segon i tercer de ESO.La data será el dia 17 d'abril.

