



IES MADINA MAYURQA

PROGRAMACIÓ DEL DEPARTAMENT

D'EDUCACIÓ FÍSICA

CURS 2017-2018

Índex de continguts

ORGANITZACIÓ DEL DEPARTAMENT.....	4
Composició del departament i assignació de matèries i cursos.....	4
PROGRAMACIÓ D'ESO.....	5
Matèria:.....	5
Objectius.....	5
Contribució de la matèria a l'adquisició de les competències bàsiques.....	7
Organització, seqüenciació i avaluació dels continguts de la matèria en cadascun dels cursos de l'ESO.....	18
Primer d'ESO.....	18
Segon d'ESO.....	19
Tercer d'ESO.....	21
Quart d'ESO.....	23
Procediments i instruments d'avaluació.....	25
Criteris de qualificació que s'aplicaran.....	25
Metodologia.....	25
Materials, recursos didàctics i llibres de text.....	26
Mesures d'atenció a la diversitat i adaptacions curriculars.....	27
Estratègies d'animació a la lectura i desenvolupament de l'expressió oral i escrita.....	28
Mesures per a la utilització de les tecnologies de la informació i comunicació (TIC).....	28
Activitats de suport i orientació per a la superació de les proves extraordinàries.....	28
Activitats de recuperació i mesures de suport per a alumnes amb la matèria pendent.....	28
PROGRAMACIÓ DE BATXILLERAT.....	33
Matèria:.....	33
Objectius.....	33
Organització, seqüenciació i avaluació dels continguts de la matèria en cadascun dels cursos del Batxillerat.....	34
Primer de Batxillerat.....	34
Procediments i instruments d'avaluació.....	35
Criteris de qualificació que s'aplicaran.....	36
Activitats de recuperació i mesures de suport per a alumnes amb la matèria pendent.....	45

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 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.

ORGANITZACIÓ DEL DEPARTAMENT

Composició del departament i assignació de matèries i cursos

Professorat	Matèria/es impartides	Curs i grup
Cap del departament: Cristina Munar Muntaner	<ul style="list-style-type: none">• Educació Física	1r ESO 2n ESO
Immaculada Darder Nadal	<ul style="list-style-type: none">• Educació Física	3r ESO 1 ^r Batxillerat
Elionor Serra Oliver	Educació Física	4t ESO

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 d'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 d'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 soci-culturals, 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 la 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 carreres 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 el entorn per les diferents practiques esportives y conèixer les distintes modalitats esportives.	S	S	S	S
1,3 i 7	Autonomia: comprendre de forma individualitzada fins on pot arribar ses 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 concordes 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 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. Respects 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.

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 l'esportivitat per damunt de la recerca desmesurada de resultats.

Resolució de conflictes mitjançant tècniques de dinàmica de grup.

criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluables

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. Auto avalua la seva execució tenint en compte el model tècnic plantejat.

1.3. Descrui 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. Descrigui 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 D'ÍNDOLE 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 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.

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 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 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 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.

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	Míni m (S/N)	Criteris d'avaluació	Míni m (S/N)	Temporització
1	CONDICIÓ FÍSICA. Posem en forma el nostre cos, desenvolupem les qualitats físiques, resistència, flexibilitat, velocitat, força i agilitat.	S	Prova de resistència 10 minuts, prova abdominals 30 seg., llançament pilota 2 k., salt peus junts horitzontal, prova agilitat 3x9, prova de flexibilitat i prova de velocitat 40 metres.	S	Primer, segon i tercer trimestre.
2	BASQUET, aprenem a jugar a bàsquet, aprenem els elements tècnics del bàsquet, la tècnica de botar la pilota, el tir, i la passada.	S	Tècnica bàsica: passada de pit, passada damunt cap, passada picada; dribling de protecció i d'atac i tir a cistella. Reglament bàsic.	S	primer trimestre
3	HANDBOL, aprenem els elements tècnics del handbol, la passada, el llançament i el bot.	S	Tècnica bàsica: passada bot i llançament. Reglament bàsic.	S	Tercer trimestre
4	FUTBOL, aprenem els elements tècnics del futbol, les conduccions les passades, els driblatges, el xut, els controls, el cop de cap i les fintes. D'aquests esports aprenem les regles i normes bàsiques.	S	Tècnica individual: passades conduccions bàsiques, controls i xuts. Reglament bàsic.	S	Tercer trimestre
5	VOLEIBOL, aprenem els elements tècnics, regles i normes bàsiques	S	Tècnica bàsica de cop de dits i saque	S	Segon trimestre
6	ACROESPORT. Aprenem a fer figures acrobàtiques amb els companys, desenvolupant la força, l'equilibri i l'agilitat	S	Realitzar una petita coreografia a partir d'un element bàsic d'equilibri de grups acompanyada de música.	S	Segon trimestre
7	<ul style="list-style-type: none"> Esports amb raqueta, BADMINTON i pales. 		<ul style="list-style-type: none"> Tècnica dels cops fonamentals. 		Tercer trimestre

	Aprenem els cops fonamentals del bàdminton.				
8	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciació a la vela o piragua 		<ul style="list-style-type: none"> • 		
9	<ul style="list-style-type: none"> • HOQUEI , regles floorball 		<ul style="list-style-type: none"> • Jugam partits 		

Segon d'ESO

Unitat	Títol i continguts	Míni m (S/N)	Criteris d'avaluació	Míni m (S/N)	Temporització
1	CONDICIONAMENT FÍSIC. Posar en forma el nostre cos.	S	<p>Realitzar de manera autònoma un escalfament de caràcter general.</p> <p>Identificar les capacitats físiques que treballem i que es desenvolupen en la pràctica de les diferents activitats físic-esportives.</p>	S	setembre octubre
	BALONMANO.	S	<p>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.</p> <p>Aplicar les habilitats específiques adquirides per tal de aconseguir un grau d'execució acceptable que permeti els alumnes participar en activitats esportives institucionalitzades, jocs esportiu-recreatius i/o altres activitats físiques.</p>		Snovembre deseembre
3	ACONDICIONAMENT FÍSIC. Augmentar la nostre força. La nostra flexibilitat, velocitat i resistència.	S	Comprovar la capacitat de l'alumne per corregir les errades comeses per tal de continuar el seu procés d'aprenentatge.	S	gener febrer

			Sabre emprar la respiració i la des contracció muscular per recuperar-se després de l'esforç i aconseguir una tornada a la normalitat orgànica després de situacions d'estrès psico físic.		
4	<p>BÀSQUET. Aprendre bàsquet i augmentar la nostre agilitat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • VOLEIBOL 	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 de 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	<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 de aconseguir bons esportistes i bons espectadors.</p>	S	maig
6	<p>VIURE LA NATURA.</p> <p>Excursió a la Platja.</p> <p>Sortida .Iniciació amb la piragua.(activitat conjunta amb el departament de socials)vela</p>	S	<p>Participació activa de l'alumne en la classe. Realització i organització d'activitats físic-esportives.</p>	S	juny
7	<ul style="list-style-type: none"> • ACROSPORT , 		<ul style="list-style-type: none"> • Feim figures i una coreografia 		

Tercer d'ESO

Unit at	Títol i continguts	Míni m (S/N)	Criteris d'avaluació	Míni m (S/N)	Temporització
1	<p>CONDICIO FISICA I SALUD</p> <p>L'escalfament i el seu significat.</p> <p>Qualitats físiques bàsiques: resistència, força, velocitat i flexibilitat.</p> <p>Atenció higiene corporal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les qualitats físiques bàsiques i psicomotrius. • EL BASQUETS i EL COLPBOL com instrument per millorar la nostra forma física. 	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 las capacitats físiques i controlar la seva evolució a traves de los test i proves de valoració de la condició física.</p>	S	Primer, segon i tercer trimestre
2	<p>ESPORTS COLLECTIUS</p> <p>Fonaments dels colpbol, habilitats específiques , tècnica i tàctica del joc.</p> <p>Execució d'habilitats motrius específiques del voleibol , aspectes fonamentals tècnics i iniciació als aspectes tàctics del voleibol.</p> <p>Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris del hockey ,principis tàctics en atac i en defensa,implicació i cooperació en el joc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aspectes tècnics del futbol 	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>Practica del esport en situacions reals, aplicant regles i tècnica, elaborant estratègies d'atac i defensa.</p>	S	Primer i segon trimestre
3	<p>ESPORTS INDIVIDUALS.</p> <p>Execució dels gestos tècnics de tennis – pales i badminton i ping pong.</p>	S	<p>Aprendre la tècnica del tennis amb una pala,dret,revés,remat i volea.</p> <p>Diferents trajectòries amb els diferents cops, paral·lel i creuat.</p> <p>Conèixer el reglament.</p> <p>Realitzar un partit individual i per parelles</p>	S	Tercer trimestre

4		S		S	Segon trimestre
5	<p>ACTIVITATS A LA NATURA</p> <p>Caminam per la muntanya (orientació)</p> <p>Perfeccionam piragüisme o pàdel surf.</p>	S	<p>Participació a la activitats.</p> <p>Conèixer i realització activitats físic-esportiva dins el medi natural, acceptant i respectant les normes para la seva conservació.</p>	S	Primer i tercer trimestre
6	Iniciació al piragüisme				

Quart d'ESO

Unit at	Títol i continguts	Míni m (S/N)	Criteris d'avaluació	Míni m (S/N)	Temporització
1	Escalfament i estiraments. Necessitat i objectius. Diferència entre escalfament general i un escalfament específic.	S	Fer la feina a classe i elaborar un escalfament concret (general o específic).	S	6 sessions
2	Qualitats físiques bàsiques i psicomotrius . Força, velocitat, resistència, flexibilitat, coordinació, equilibri, destresa. El joc del basquet , del hochey i del colpbol per la millora de les diferent qualitats físiques. Condicionament físic a través del joc.	S	Apart de la feina a classe, es faran diferent tests de les diferents dualitats fàsiques, i enregistrament de força, resistència, flexibilitat i la velocitat, determinat cada vegada els minimista a superar. Presentació de un treball teòric col·lectiu.	S	10 sessions
3	Jocs d'equip, el handbol. Iniciació . Fonaments del handbol, el passes, el desplaçament,el tret. Joc ofensiu:entrades a porteria Joc defensiu: les triangulacions, sistema de defensa bàsics.	S	Apart de la feina i participació a classe, es valoraria l'actuació de l'alumne en un partit on s'enregistrerà . les seves diferents actuacions . La seva participació al joc i el domini dels gests tècnics.(examen pràctic).	S	12 sessions
4	Esports individuals: Pales , Tennis, Bàdminton. Domini dels cops fonamentals, iniciació:Servei drive, reves, clear ,drop,cops alts, deixades, rematades. Tàctiques de joc.	S	Apart de la feina a classe que és sempre fonamental, es valorarà el domini de: el tret, el drive,el reves, els cops alts, la deixada.(examen pràctic)	S	10 sessions
5	Esports individuals: Gimnàstica esportiva com instrument fonamental per millorar l'agilitat. La flexibilitat com eina fonamental de la gimnàstica. Element bàsics de la gimnàstica elements de sol: Els equilibris invertits Els girs a diferents eixos	S	Assistència i treball a classe. Prova de flexibilitat Examen de gimnàstica adaptat al nivell de cada alumne (que pot ser molt diferent i variat a un mateix curs) participació a la classe amb les ajudes per la seguretat del company..	S	12 sessions

	Exercicis bàsics combinats, Treball de diferents nivell de dificultat . Equilibris col·lectius : Acro-esport. Les ajudes a la gimnàstica.				
6	Activitats a la natura: Sortida de senderisme. Preparació per sortir a la muntanya. Materials, conscienciació del possibles perills, prevenció d'accident, normes d'actuació en cas de problemes. Fonaments bàsics d'orientació.	S	Assistència a la sortida de senderisme.	S	2 sessions
7	Esports col·lectius. El voleibol Fonaments del voleibol. El domini en el maneig de la pilota. Passes de dits , el passes de ma baixa. El tret de seguretat, el remat, el bloqueig . La situació del jugador al camp en funció de la defensa i l'atac. Sistema de defensa 3.1.2. El colpbol : joc integrador, inclusiu, lúdic i innovador.	S	La feina a classe i es valorarà el domini en el maneig de la pilota fonamentalment. Examen practic i examen teòric.	S	12 sessions
8	Expressió corporal El cos com instrument de llenguatge. El ritme corporal. La dansa .balls de saló .	S	La feina a classe. Valoració.	S	4 sessions
9	La relaxació. Mètode Jacobson	S	La feina a classe. Valoració	S	1 sessió
10	Natació. Una sessió a la piscina. Repas dels estils bàsics de la natació.	S	La feina a classe. Valoració	S	1 sessió

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,utilitzam les següents:

- **OBSERVACIÓ SISTEMÀTICA**,registram conductes , aprenentatges i situacions concretes damunt d'alumnes determinats.
- **ASSAIG** ,proposam als alumnes una sèrie de tasques concretes en forma de proves detallant execució i característiques de la mateixa.
- **TEST DE VALORACIÓ DE CONDICIÓ FÍSICA**,realitzam 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 OBJETIVES**,treballs de recopilació,realitzar treballs damunt temes proposats per el professor. Exàmens teòrics tipo test.

Criteris de qualificació que s'aplicaran

Comportament actitud i assistència , es valorarà la participació en els jocs, la cooperació entre companys i l'actitud a classe. Puntualitat, 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 30% de la nota.

Aprenentatge dels continguts : 70% que es valoraran amb proves pràctiques i teòriques.

Desenvolupament de les qualitats físiques i el seu increment durant el curs, es realitzaran tests de diferents qualitats al principi de curs i al final del mateix.

Aprenentatge de les diferents habilitats motrius dels diferents esports realitzats.

Coneixement dels conceptes exposats a les sessions de les diferents unitats didàctiques

L'expressió dinàmica es valorarà un petit muntatge que efectuaran de forma lliure i espontània.

La no assistència a classe de forma continuada serà motiu suficient per suspendre la avaluació.

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

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 aconsegueixi 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'autoconfiança 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 la 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 didàctic 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	Jocs per desenvolupament de la resistència, força, velocitat, coordinació, destresa.
	Jocs pre-esportius de basquet, handbol, futbol i hockey.
	Exercicis de tècnica individual i col·lectiva d'aquests esports.
	Pilotes de basquet, handbol i futbol, volei... Exercicis de tècnica d'iniciació a l'acrosport.

	Reglaments bàsic de basquet,handbol i futbol, volei....
2n d'ESO	Carrera contínua. 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.
	Jocs individuals: Bàdminton i pales. Jocs d'equip: Rugbi, Bàsquet i Hoquei.
	Exercicis de Tècnica Individual: Rugbi, Bàsquet i Hoquei i handbol. Exercicis de Tàctica Individual: Rugbi, Bàsquet i Hoquei.
3r d'ESO	Exercicis per desenvolupar les qualitats físiques bàsiques. Carrera continua, circuits de força - resistència, relleus per millorar la velocitat. Exercicis amb pilotes medicinals per millorar la força i estiraments per millorar la flexibilitat. Utilitzam cordes, bancs suecs, matalassos, piques i pilotes.
	Jocs pre esportius de voleibol,handbol i pales. Exercicis de tècnica individual i col·lectiva de voleibol, handbol i pales Reglament d'aquests esports
	Sortida final de curs per fer Paddle surf a la platja
	Exercicis bàsics de acrossport, muntar una coreografia
4t d'ESO	Utilització de l'agenda escolar per l'enregistrament de l'activitat esportiva dels alumnes, tant dins de l'horari escolar com fora de l'escola.
	Elaboració de treballs en equip o individuals per reforçar conceptes introduïts a las classes.
	Visualització de pel·lícules relacionades amb temes treballats a classe. “Billy Eliot” o “Quiero ser como Beckam “ per treballar el tema dels prejudicis existents en el mon de l'esport i l'activitat física. Documental sobre el moviment olímpic, i més concretament sobre els JJ.OO de Rio.
	Apunts sobre els conceptes que es van veient a les classes.

Mesures d'atenció a la diversitat i adaptacions curriculars

Cada grup te alumnes de diferent ritme d'aprenentatge amb diferents capacitats físiques, sensorials, intel·lectuals i socials,per tant adoptam 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.

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

Realització de treballs relacionat amb diferents temes relacionats amb la activitat física.

Elecció de textos per activitats de 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.

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 suport i orientació per a la superació de les proves extraordinàries

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.
	<ul style="list-style-type: none">• Aprovant la primera i segona avaluació de segon d'ESO s'aprovara 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 destresses bàsiques del bàsquet: passar, botar, tirar i defensar.
	Practicar el joc de pales i raquetes.
	<ul style="list-style-type: none"> • Aprovant la 1^a i segona avaluació de 3^o s'aprovara 2^o
Pendants de 3r d'ESO	Practicar l'escalfament i les qualitats físiques bàsiques: resistència, força, velocitat i flexibilitat.
	Executar habilitats motrius específiques del voleibol i del handbol, aspectes fonamentals tècnics i tàctics.
	Repassar els gestos tècnics de tennis – pales.
	Desenvolupar l'equilibri, individual, per parelles i en grup.
	Aprovant la 1 ^a avaluació i segona avaluació de 4 ^o s'aprovara 3 ^o

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

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. 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> <p>Realització de proves d'avaluació de la condició física saludable.</p> <p>Acceptació de l'autonomia i la responsabilitat en el manteniment i/o la millora de la condició física.</p> <p>Valoració de les activitats esportives com a forma de millorar la salut.</p>

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. Elaborar 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 practicaran.

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 avaluable

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 D'ÍNDOLE 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 avaluable

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 avaluable

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 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·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 super-compensació. Conèixer els efectes del 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.

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

Primer de Batxillerat

Unitat	Títol i continguts	Míni m (S/N)	Criteris d'avaluació	Míni m (S/N)	Temporització
1	<p>Capacitats físiques bàsiques i sistemes fonamentals d'entrenament .L'entrenament científic. Desenvolupament de capacitats psicomotrius. L'habilitat, la destresa, la coordinació.</p> <p>Els esports d'equip (basquet, hanbol, hockey) i els jocs per el desenvolupament de la condició física.</p>	S	<p>Test bàsic de la condició física. Proves de força, resistència i flexibilitat (test de Cooper. màxim d'abdominals.. SALT amb cames juntes, prova de velocitat). Saber valorar el nostre estat físic.</p> <p>Disenyar una sessió o programa per millorar la condició física</p>	S	14 sessions
2	<p>Esports d'equip: el rugby. Fonaments tècnics i tàctics .Principis bàsics del joc. Reglament, Tàctica col·lectiva, sistemes de joc (ofensiu I defensiu).</p>	S	<p>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.</p>	S	10 sessions
3	<p>Esports individuals: Esport de raqueta, bàdminton tennis i pales. Accions tècniques: els cops, i tàctiques. L'estratègia del joc,. El reglament</p>	S	<p>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.</p>	S	10 sessions
4	<p>Esports individuals: La gimnàstica esportiva. Element fonamental de la gimnàstica. Exercicis bàsics . Tècniques de ajuda pels exercicis de gimnàstica. Nivell de dificultat II. Combinacions d'elements gimnàstics. Enllaços.</p> <p>Domini del equilibri gimnàstic col·lectiu: acrosport.</p>	S	<p>Es valorarà el domini dels diferent exercicis treballats a les sessions a traves d'una prova individualitzada i adaptada a les capacitats gimnàstiques de l'alumne.</p> <p>Domini dels diferent equilibris col·lectius treballats a classe.</p>	S	12 sessions

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 mitja 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,utilitzam les següents:

- OBSERVACIO SISTEMATICA,registram conductes , aprenentatges i situacions concretes damunt d'alumnes determinats.
ASSAIG ,proposam als alumnes una sèrie de tasques concretes en forma de proves detallant execució i característiques de la mateixa.
- TEST DE VALORACIO DE CONDICIO FISICA,realitzam 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 OBJETIVES, treballs de recopilació, realitzar treballs damunt temes proposats per el professor.
- VALORACIÓ DELS EXERCICIS PROPOSATS A CLASSE en els moments que dedicam a la teoria de la educació física (treballs, completar els apunts, cercar informació per completar exemples...)

Criteris de qualificació que s'aplicaran

Un vint per cent de la nota es refereix a l'assistència a classe.

Un vint per cent de la nota es refereix a l'actitud a classe : puntualitat, equipament correcte, presentació puntual de les feines i l'agenda, atenció i participació a les diferents activitats, actitud correcta amb la professora, els companys , les instal·lacions i els material de la classe.

Un seixanta per cent es referirà a les habilitats motrius adquirides, l'aprenentatge esportiu, els coneixements teòrics, sempre a partir de la avaluació inicials de l'alumne.

La no assistència a classe incorrerà a la pèrdua de la avaluació continua.

Recursos didàctics

L'educació física, des d'un enfocament per competències, s'ha de centrar, principalment, en els aprenentatges que motivin els alumnes a participar de manera gratificant en la cultura del moviment al llarg de tota la vida, amb una especial atenció a la promoció i l'adquisició d'estils de vida actius i saludables. En aquest sentit, les programacions basades en les competències bàsiques han de respondre als aprenentatges que els alumnes han d'haver

adquirit necessàriament al final de cada etapa educativa. En la societat actual, el fenomen de les tecnologies de la informació i la comunicació, especialment Internet, ha suposat un augment de les possibilitats de comunicació, de relació i de transmissió de coneixement entre les persones. Així doncs, els docents formats en la utilització de les TIC estan en millors condicions d'acompanyar els alumnes eficaçment. Es poden emprar les TIC per reforçar els continguts ja treballats, per aprofundir en aspectes relacionats amb l'àrea, per reflexionar sobre les pràctiques o per fer feina de forma col·laborativa entre companys. És important remarcar que aquest ús de les TIC s'ha d'acompanyar d'una educació ètica i que se n'ha de fer un ús crític i responsable.

Tractament disciplinari

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.

Avaluació

L'avaluació com a reguladora de tot el procés d'ensenyament i aprenentatge, i no com a simple sancionadora del que han fet o no han fet els alumnes, ha de ser coneguda i coordinada per tots els professors, i cal que també la coneguin tots els alumnes des del començament del procés d'ensenyament. Ha de permetre que els professors coneguin i

contrastin l'assoliment de les competències que són l'objectiu de l'aprenentatge a través de l'anàlisi de tot el procés d'ensenyament i aprenentatge. Alhora, ha de fomentar la participació dels alumnes, que han d'implicar-se en l'aprenentatge i ser conscients del que aprendran, del que estan aprenent o del que ja han après, i intervenir en la recerca de solucions a les seves dificultats d'aprenentatge. L'avaluació ha de ser una part fonamental a l'hora de planificar i dur a terme les activitats d'aprenentatge. Ha de tenir en compte tant la participació individual com social i, per tant, ha de preveure la regulació de les activitats de grup. Cal emprar diversos instruments d'avaluació: activitats de suport conceptual en iniciar o en acabar una sessió, discussions en grups petits o grans, preguntes i respostes orals, treballs individuals i en petit grup, exposició de treballs, problemes o recerques, realització de proves, registres d'observació, etc. Tots aquests instruments es complementen i proporcionen informació als professors i als alumnes i han de ser emprats en tots els moments del procés d'aprenentatge per seguir-ho, regular-ho i retroalimentar-ho. L'avaluació formativa (i formadora), concebuda com a activitat que regula (i autoregula) els processos d'aprenentatge, és una part indissociable de l'estructura de les tasques d'ensenyament i aprenentatge. L'ús de diferents tipus d'avaluació (autoavaluació, heteroavaluació, coavaluació, avaluació individual, avaluació col·lectiva) i d'instruments (escales descriptives, llistes de control, registres anecdòtics, etc.) assegura l'eficàcia educativa.

El fet que els alumnes coneguin explícitament els criteris de correcció de cada instrument facilita l'aprenentatge, alhora que dona eines per a nous aprenentatges. Tradicionalment, el concepte d'*avaluació* a l'educació física s'ha associat a quantificar els resultats i, més concretament, a mesurar el rendiment dels alumnes en proves de condició física, moltes de vegades descontextualitzades. Actualment, l'avaluació és entesa des d'una perspectiva pedagògica, integrada en el procés d'ensenyament-aprenentatge. Només quan els alumnes competeixin amb ells mateixos i siguin conscients que han millorat el seu nivell inicial, els professors coneixeran el seu progrés individual. La funció social de l'avaluació que selecciona, classifica i orienta l'aprenent es complementa amb la funció formativa de regulació de tot el procés, que permet introduir canvis en el moment en què es detecta que

són necessaris. L'avaluació és, doncs, una eina educativa que permet conèixer si s'han aconseguit, i en quina mesura, els objectius de l'educació física, alhora que ens informa de com han contribuït a assolir les competències bàsiques. Els criteris d'avaluació són un excel·lent punt de partida per determinar la consecució dels aprenentatges considerats fonamentals en cada curs de l'etapa. En les programacions de centre hi ha d'haver una relació estreta entre els objectius didàctics i els criteris d'avaluació.

A fi que els aprenentatges siguin realment significatius per als alumnes, és necessari fer un diagnòstic inicial. La funció dels pronòstics de l'avaluació permet recollir informació sobre els coneixements previs dels alumnes. A partir del que ja saben, hauran d'anar consolidant nous aprenentatges. D'aquesta manera, l'avaluació inicial deixa pas a la gran protagonista de l'acte avaluador: l'avaluació formativa. Aquest moment de l'avaluació, pel fet de recollir informació per orientar i reorientar els alumnes constantment, es converteix en regulador de tot el procés d'ensenyament-aprenentatge. En aquest sentit, cal subratllar que no sempre és necessari dissenyar específicament activitats d'avaluació. Qualsevol activitat d'ensenyament-aprenentatge pot ser una activitat d'avaluació sempre que compleixi un requisit bàsic: que estigui acompanyada del corresponent instrument d'avaluació perquè els professors puguin registrar les conductes observables que donen garanties prou objectives que els objectius didàctics establerts s'han assolit.

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.
	Valoració de feines teòriques proposades a l'alumne sobre les unitats didàctiques de primer de batxillerat.

Activitats extraescolars del departament didàctic de: Educació Física

	Nivell	Activitat /Sortida	Dates	Horari aproximat	Preus Observacions
	1r ESO	Sol·licitada activitat d'un taller de HANBOL i ATLETISME(no està confirmat) (suma't) Natació.	A determinar a partir del 15 de Maig	Horari de classe, dues hores al centre Horari de classe	1 euro
	2n ESO	Sol·licitada activitat de RUGBY (no confirmat) (suma't). Natació	A determinar a partir del 15 de maig	Dues hores al centre Horari de classe	1 euro
	3 (ESO)	Sol·licitada activitat dE PIRAGÜÍSME (suma't) Natació	A determinar a partir del 15 de maig	Horari de classe	1 euro
	4t ESO	LLUITA OLÍMPICA	A determinar	Horari de classe	
	4t ESO	Sol·licitada activitat de TIR DE FONA (suma't). Natació	A determinar	Tot el matí horari de classe 3r trimestre	3 euro
	4r ESO	Senderisme. Excursió al Port del Canonge	10 -maig-2017	Tot el matí	8 euros (aproximadament) preu autocar
	1r batx	sol·licitat taller d'alimentació (suma't). Taller d'orientació esport a la platja . Volei, futbol, pales,condicionament	a determinar avanç de Nadal Principis de	horari de classe tot el mati Tot el matí	Preu:1 euro mes el preu del desplaçament. Desplaçament amb

		físic.	maig		transport públic.

Diada esportiva

El departament d'educació física vol organitzar una diada esportiva per el segon trimestre, on puguin participar tots els alumnes del Madina.

La intenció es organitzar-la a les instal·lacions de " San Fernando " . pròximes al nostre centre. La data encara no està fitxada.

•