



PROGRAMACIÓ DEL DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA I ESPORTIVA

CURS 2022 / 2023

INDEX

Finalitat de l'assignatura.

Organització del departament.

Objectius específics

Objectius específics d'educació física d'ESO relacionats amb les unitats didàctiques.

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

Contribució de la matèria al Pla de Coeducació i Igualtat.

Contribució de la matèria a l'adquisició dels continguts essencials.

Organització, seqüenciació i avaluació dels continguts . Segon d'ESO

Segon cicle:Organització, seqüenciació i avaluació dels continguts. Quart d'ESO.

Metodologia.

.Materials, recursos didàctics i llibres de test.

Mesures d'atenció a la diversitat i adaptacions curriculars.

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

Objectius específics relacionats amb les unitats didàctiques.

.Estàndards d'aprenentatge comuns a totes les U.D.

Organització, seqüenciació i avaluació dels continguts de la matèria.

.Criteris d'avaluació, qualificació i recuperació a l'ESO i batxillerat.

.Instruments per l'avaluació i recuperació

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: Gemma Clar Leza	<ul style="list-style-type: none"> ● Educació Física ● Tutora 1er BatxC 	1 ESO D.E 1r BATX A.B.C.D.
Francina Mora Cerdà (Substituïnt Cristina Munar)	<ul style="list-style-type: none"> ● Educació Física 	2n ESO A.B.C.D 3r ESO B.C.D.E
Lourdes Sastre	<ul style="list-style-type: none"> ● Educació física ● Tutora de 3er A 	1 ESO A.B.C 3r A 4t A.B.C.D.E

MATÈRIA: EDUCACIÓ FÍSICA (ESO)

Objectius específics; l'educació física a l'etapa de l'educació secundària obligatòria té els objectius específics següents:

1. Conèixer i valorar els efectes beneficiosos, els riscos i les contradiccions que l'activitat física té per a la salut individual i la col·lectiva i per al desenvolupament personal i la qualitat de vida mitjançant la pràctica habitual i sistemàtica d'activitats físiques.
2. Mostrar una actitud crítica davant els models corporals i de salut i les manifestacions físicoesportives com a fenòmens socioculturals, i instaurar hàbits saludables.
3. Dissenyar i dur a terme tasques de les diferents capacitats físiques adreçades a millorar la salut mitjançant un tractament diferenciat de les diverses capacitats implicades.
4. Augmentar les pròpies possibilitats de rendiment motor mitjançant el condicionament i la millora de les capacitats físiques i el perfeccionament de les funcions d'ajustament, domini i control corporal, així com desenvolupar actituds de autoexigència i superació.
5. Participar, amb independència del nivell d'habilitat assolit, en jocs i esports (convencionals, recreatius i populars), col·laborar a organitzar-los i desenvolupar-los, valorar-ne els aspectes de relació que fomenten i mostrar habilitats i actituds socials de tolerància i esportivitat per damunt de la recerca desmesurada del rendiment.

6. Conèixer i practicar modalitats esportives individuals, d'oposició, de col·laboració o de col·laboració-oposició i aplicar els fonaments reglamentaris, tècnics i tàctics a situacions de joc.
7. Valorar i utilitzar el cos com a mitjà d'expressió i comunicació mitjançant el disseny i la pràctica d'activitats expressives amb una base musical adequada o sense aquesta base.
8. Conèixer les possibilitats que l'entorn ofereix per practicar activitats físiques esportives.
9. Reconèixer les possibilitats del medi natural de les Illes Balears com a espai idoni per a l'activitat física i ^[1]_{SEP}discriminar les pràctiques que hi poden causar qualsevol tipus de deteriorament.
10. Recuperar i comprendre el valor cultural dels jocs i esports populars i recreatius de les Illes Balears com a elements característics de la nostra cultura que és necessari preservar; practicar-los amb independència del nivell d'habilitat personal, i col·laborar en l'organització de campionats i activitats de divulgació.
11. Planificar activitats que permetin la participació en termes de seguretat prèvia valoració de l'estat de les ^[1]_{SEP}capacitats físiques i habilitats motrius específiques pròpies.
12. Mostrar habilitats i actituds socials de respecte, de feina en equip i d'esportivitat a l'hora de participar en ^[1]_{SEP}activitats, jocs i esports, independentment de les diferències culturals, socials i d'habilitat.
13. Utilitzar les tecnologies de l'informació i la comunicació i la lectura com a font de consulta i com a recurs de suport per assolir els aprenentatges.

OBJECTIUS ESPECÍFICS D'EDUCACIÓ FÍSICA D'ESO RELACIONATS AMB LES UNITATS DIDÀCTIQUES

Objectius Generals d'Educació Física i la relació en les Unitats didàctiques	Curs Eso	
	2n	4t
	UNITATS DIDACTIQUES	
1. Conèixer i valorar els efectes beneficiosos, els riscos i les contradiccions que l'activitat física té per a la salut individual i la col·lectiva i per al desenvolupament personal i la qualitat de vida mitjançant la pràctica habitual i sistemàtica d'activitats físiques.	UD1 UD2 UD3 UD4 UD5 UD6	UD1 UD2 UD4 UD5 UD6 UD12
2. Mostrar una actitud crítica davant els models corporals i de salut i les manifestacions físicoesportives com a fenòmens socioculturals, i instaurar hàbits saludables.	UD1 UD7 UD10	UD4 UD5 UD2 UD6 UD10 UD12
3. Dissenyar i dur a terme tasques de les diferents capacitats físiques adreçades a millorar la salut mitjançant un tractament diferenciat de les diverses capacitats implicades.	UD1 UD2 UD3 UD4 UD5	UD1 UD2 UD6 UD12
4. Augmentar les pròpies possibilitats de rendiment motor mitjançant el condicionament i la millora de les capacitats físiques i el perfeccionament de les funcions d'ajustament, domini i control corporal, així com desenvolupar actituds d'autoexigència i superació.	UD1 UD2 UD3 UD4 UD5 UD6 UD7 UD8 UD9 UD11 UD13 UD14	UD1 UD2 UD3 UD6 UD8 UD11 UD12 UD13
5. Participar, amb independència del nivell d'habilitat assolit, en jocs i esports (convencionals, recreatius i populars), col·laborar a organitzar-los i desenvolupar-los,	UD6 UD8 UD11 UD8	UD3 UD7

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.	UD9 UD13 UD14	UD8 UD13
6. Conèixer i practicar modalitats esportives individuals, d'oposició, de col·laboració o de col·laboració-oposició i aplicar els fonaments reglamentaris, tècnics i tàctics a situacions de joc.	UD6 UD8 UD11 UD13	UD3 UD8 UD11 UD13
7. Valorar i utilitzar el cos com a mitjà d'expressió i comunicació mitjançant el disseny i la pràctica d'activitats expressives amb una base musical adequada o sense aquesta base.	UD9	UD6 UD7 UD14
8. Conèixer les possibilitats que l'entorn ofereix per practicar activitats físiques esportives.	UD8 UD14	UD3 UD15 UD16
9. Reconèixer les possibilitats del medi natural de les Illes Balears com a espai idoni per a l'activitat física i discriminar les pràctiques que hi poden causar qualsevol tipus de deteriorament.	UD8 UD14	UD3 UD15 UD16

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.		UD15
11. Planificar activitats que permetin la participació en termes de seguretat prèvia valoració de l'estat de les capacitats físiques i habilitats motrius específiques pròpies.	UD1 UD2 UD3 UD4 UD5 UD6 UD12	UD1 UD2 UD6 UD9 UD12 UD15
12. Mostrar habilitats i actituds socials de respecte, de feina en equip i d'esportivitat a l'hora de participar en activitats, jocs i esports, independentment de les diferències culturals, socials i d'habilitat.	UD1 UD2 UD3 UD4 UD5 UD6 UD7 UD8 UD9 UD10 UD11 UD12 UD14	UD3 UD7 UD8 UD10 UD11 UD13 UD14 UD16
13. Utilitzar les tecnologies de l'informació i la comunicació i la lectura com a font de consulta i com a recurs de suport per assolir els aprenentatges.	TOT	TOT

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

COMUNICACIÓ LINGÜÍSTICA

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

Lectura e interpretació de diversos articles i notícies relacionades amb l'activitat física i l'esport.  Presentació en

públic i direcció de grup

COMPETÈNCIA MATEMÀTICA I COMPETÈNCIES BÀSIQUES EN CIÈNCIA I TECNOLOGIA

La percepció de l'espai i el temps esdevé un valor preuat per poder desenvolupar l'acció motriu. Intrínsecament, les matemàtiques són ben presents a les nostres sessions —càlcul de la freqüència cardíaca, càlcul calòric de la dieta, etc.—, així com l'ús d'aparells electrònics relacionats amb la salut i la condició física, com els pulsòmetres per mesurar i controlar la freqüència cardíaca o altres aparells. De la mateixa manera, l'alumne ha de fer infinitat de càlculs matemàtics en la pràctica d'activitats físicoesportives, com ara el llançament parabòlic d'un mòbil, el salt per sobre d'un obstacle, etc.

COMPETÈNCIA DIGITAL

Utilitzar els recursos digitals, no ha de significar la sedentarització de les pràctiques. El que es pugui fer de forma presencial interactiva i vivencial, no ho farem de forma virtual, perquè és un error substituir la manipulació directa de elements per experiències virtuals, però precisament les TIC ens permeten intensificar la pràctica simplificant i afavorint la transmissió del coneixement. Amb de les plataformes digitals optimitzarem el temps de l'aprenentatge. Una vegada més, al present curs, es una competència fonamental per a la part teòrica de l'assignatura. Es farà l'ús de les diferents plataformes pel seguiment de l'assignatura, aportant documents, apunts, qüestionaris... al nostre cas, l'ús del classroom, l'aula virtual i els diferents mètodes digitals adients per el desenvolupament de la nostra disciplina. També es considera fonamental per la completa comunicació professor/alumne.

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

Objectius

1. Conectar als estudiants amb la cultura esportiva i la forma actual de l'aprenentatge.
2. Captar l'atenció de l'alumnat i respondre millor a les seves motivacions i interessos.
3. Desenvolupar amb els alumnes l'hàbit de col·laborar i fer feina en grup..
4. Facilitar la transferència dels coneixements i cercar la aplicabilitat i fer que els alumnes investiguen pel seu compte i desenvollin el seu sentit crític.....
5. Atendre les necessitats educatives especials ajustan el ritme de feina a cada un dels estudiants (cosa que les TIC permeten).
6. **Avaluar** amb major rigor els aprenentatges, fomentar la millora dels procediments de l'avaluació i responsabilitzar als estudiants en la mateixa.
7. Aprendre a crear de forma autònoma, crítica y creativa coneixements a partir del' d'informació en entorns digitals.

Continguts:

1. Elaboració i presentació digital d'un tema del curs en grup.
2. Cercar, seleccionar, crear i oferir informació relativa al temari, per ampliar els coneixements a través de internet.
3. Emprar les plataformes digitals adients (classroom i/o moodle) per accedir als temes, activitats i qüestionaris de l'assignatura, així com per a la comunicació amb el professor fora del temps de classe.

APRENDRE A APRENDRE

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

COMPETÈNCIES SOCIALS I CÍVIQUES

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

SENTIT D'INICIATIVA I ESPERIT EMPRENEDOR

Que l'educació física col·labora a assolir aquesta competència ho demostra el fet que als alumnes se'ls van oferint, a mesura que avancen en l'etapa, oportunitats perquè aconseguixin autogestionar la seva pròpia activitat física segons els seus interessos. El procés d'ensenyament a l'educació secundària obligatòria ha de tendir a fer que els alumnes assumeixin una autonomia creixent, que en la pràctica s'ha de traduir en una disminució de la presa de decisions per part dels professors i un augment de la iniciativa dels alumnes. La culminació d'aquest procés és la participació dels alumnes, de forma reflexiva i responsable, en nombrosos aspectes de la programació d'aula, com la selecció de continguts i mitjans que s'han d'utilitzar, l'organització d'activitats i la conservació i l'emmagatzematge dels estris, fins a arribar a planificar la seva pròpia condició física.

Han de ser capaços, per exemple, d'organitzar un petit torneig de qualsevol disciplina esportiva, d'elaborar una coreografia musical individualment o en grup, organitzar la tàctica del seu equip a les diferents competicions que es proposen a les unitats didàctiques de esports col·lectius o de dissenyar un pla de millora de la seva condició física orientada a la salut personal.

CONSCIÈNCIA I EXPRESSIONS CULTURALS

Una part dels continguts ha d'anar orientada a col·laborar en el desenvolupament d'aquesta competència en el sentit de posar èmfasi en el potencial cultural associat a les diferents manifestacions de la motricitat humana: els esports, les danses, els jocs populars i tradicionals, les activitats expressives, etc. Des d'aquest punt de vista, seria convenient introduir tot tipus d'activitats físiques i esportives, des de les més conegudes fins a les poc practicades o alternatives. La incorporació d'aquesta competència al currículum de l'educació física brinda la possibilitat de mostrar als alumnes no tan sols les activitats tradicionals arrelades al propi territori, sinó també les que formen part d'altres àmbits culturals. L'acceptació, el respecte, la tolerància i la solidaritat envers la diversitat cultural afavoreix, sens dubte, la convivència als centres educatius. Els professors d'educació física, però, han d'orientar els alumnes perquè siguin capaços d'extreure, a partir dels jocs duits a terme, els trets culturals que defineixen la societat de la qual provenen. Una vegada més, es constata la gran importància d'orientar les pràctiques motrius cap a una intencionalitat.

CONTRIBUCIÓ DE LA EDUCACIÓ FÍSICA AL PLA DE COEDUCACIÓ I IGUALTAT:

La nostra assignatura es centrara al següents continguts de la coavaluació.

- El canvis físics i hormonal.
- La relació amb el cos.
- Avantatges de tenir una bona autoestima.
- Claus per millorar-la a partir de l'activitat física.
- La cosificació del cos de les dones.
- La violència. La violència al esport.

Contribució de la matèria a l'adquisició dels continguts essencials.

CONTINGUTS ESSENCIALS

Es consideren contingut de caire essencial, tots aquell directament relacionat amb la salut de l'alumne, i la salut col·lectiva del grup.

Es poden incloure dins aquest ambit, la pràctica esportiva en general, el coneixement de del primers auxilis la higiene postural i les tasques de les diferents capacitats físiques adreçades a millorar la salut mitjançant un tractament diferenciat de les diverses capacitats implicades.

L'adaptació de l'assignatura d'educació física als nous protocols sanitaris del COVIT, ha afectat substancialment els continguts de la matèria, possiblement molt més que qualsevol altre assignatura, fonamentalment a aquelles activitats físiques i esportives grupals on el contacte i la proximitat son co-substancials amb l'activitat, o en aquelles on l'ús de un material comú es la base de l'activitat.

En aquest sentit , és important referir que la **metodologia** emprada per la implantació de les classes, es un primer pas en l'adaptació d'aquest contingut essencials, però, quan no ha estat suficient per l'adaptació als nous protocols, el departament ha implementat una modificació substancial de la pràctica esportiva , reduint unes activitats (no aconsellades) i ampliant cap a unes altres activitats també fonamentals que SI s'ajusten clarament al protocol sanitari i que en definitiva son les que queden plasmadas a la actual programació.

En la concreció d'aquests continguts també s'ha tingut en compte les possibles mancances derivades del curs 19/20 on els alumnes no varen poder treballar de forma presencial (fonamental a la nostra assignatura) a partir de la segona avaluació.

Primer cicle

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

Segon d'ESO

UNITATS DIDÀCTIQUES DE SEGON D'ESO		
PRIMER TRIMESTRE	SEGON TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
UD1 ESCALFAMENT GENERAL		
*UD2 LA FORÇA	UD4 LA RESISTÈNCIA	UD9 EL MIM I ELS MALABARS

*UD3 LA FLEXIBILITAT / ADM	UD5 LA VELOCITAT	UD10 VALORS EN JOC: GÈNERE I ESPORT
	UD6 L'ATLETISME	UD11 EL TWICON
	UD7 RESPIRACIÓ I RELAXACIÓ	UD12 PRIMERS AUXILIS
	UD8 LA ORIENTACIÓ	UD13 EL VOLEYBOL I EL FLOORBALL
		UD14 SENDERISME / PIRAGÜISME

- En cursiva apareixen les mini - unitats Didàctiques que impliquen entre 1 i 3 sessions.
- * Les Unitats Didàctiques es poden desenvolupar en el següent trimestre.

• PRIMER TRIMESTRE

UNITAT DIDÀCTICA 1 ESCALFAMENT			
CONTINGUTS	CRITERIS D'AVUACIÓ	ESTÀNDARDS D'APRENTATGE	CONTRIBUCIÓ CC
<p>C Escalfament. Concepte. Tipus. i Fases.</p> <p>P Execució d'exercicis aplicats a l'escalfament general i a l'específic. P Elaboració i posada en pràctica d'escalfaments.</p> <p>C Tornada a la calma. Concepte i importància.</p> <p>P Elaboració i posada en pràctica de la tornada a la calma, tenint en compte diverses activitats.</p> <p>A Autocontrol, cooperació, tolerància i esportivitat en les diverses funcions i situacions que es desenvolupen en la pràctica de les activitats esportives.</p>	<p>Desenvolupar activitats pròpies de cadascuna de les fases de la sessió d'activitat física i relacionar-les amb les característiques d'aquestes.</p> <p>Reconèixer les possibilitats de les activitats fisicoesportives 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.</p>	<p>Prepara i duu a terme escalfaments i fases finals de sessió de forma autònoma i habitual.</p> <p>Mostra tolerància i esportivitat tant en el paper de participant com en el d'espectador.</p>	SIEP

Competències clau (CC): comunicació lingüística (CCL), competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia (CMCT), competència digital (CD), aprendre a aprendre (CAA), competències socials i cíviques (CSC), sentit d'iniciativa i esperit emprenedor (SIEP) i consciència i expressions culturals (CEC).

UNITAT DIDÀCTICA 2 LA FORÇA			
CONTINGUTS	CRITERIS D'AVUACIÓ	ESTÀNDARDS D'APRENTATGE	CONTRIBUCIÓ CC
<p>C La força. Generalitats. Classes. Exercicis bàsics d'iniciació al treball de la força.</p>	<p>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</p>	<p>Adapta la intensitat de l'esforç controlant la freqüència cardíaca corresponent als marges de millora dels</p>	CAA SIEP

<p>C Condició física. Concepte. Capacitats físiques relacionades amb la salut. Relació entre els conceptes de salut física i condició física.</p> <p>C La força. Generalitats. Classes. Exercicis bàsics d'iniciació al treball de la força.</p> <p>P Condicionament general de les capacitats físiques relacionades amb la salut. Pràctica de exercicis dinàmics de força general.</p> <p>P Adopció de postures correctes en les activitats físiques i esportives.</p> <p>P Aplicació sistemàtica de tests i proves funcionals que informen l'alumne sobre les seves possibilitats i limitacions.</p> <p>P Condicionament general de les capacitats físiques relacionades amb la salut. Pràctica d'exercicis de força.</p> <p>A 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.</p> <p>A Reconeixement de l'efecte positiu que la pràctica d'activitat física té sobre l'organisme.</p> <p>A Autocontrol, cooperació, tolerància i esportivitat en les diverses funcions i situacions que es desenvolupen en la pràctica de les activitats esportives</p> <p>A Valoració de la tolerància i esportivitat per damunt de la recerca desmesurada de resultats.</p>	<p>relacionar-los amb la salut.</p> <p>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.</p> <p>Reconèixer les possibilitats de les activitats físicoesportives com a forma d'inclusió social, facilitar l'eliminació d'obstacles a la participació d'altres persones, independentment de les seves característiques, col·laborar amb els altres i acceptar les seves aportacions.</p>	<p>diferents factors de la condició física.</p> <p>Aplica de forma autònoma procediments per autoavaluar els factors de la condició física.</p> <p>Participa activament en la millora de les capacitats físiques bàsiques des d'un enfocament saludable i utilitzant els mètodes bàsics per desenvolupar-les.</p> <p>Aconsegueix nivells de condició física concordes amb el seu desenvolupament motor i les seves possibilitats.</p> <p><i>Aplica els fonaments de la higiene postural a l'hora de practicar activitats físiques com a mitjà per prevenir lesions.</i></p> <p>Mostra tolerància i esportivitat tant en el paper de participant com en el d'espectador.</p> <p>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.</p> <p>Respecta els altres dins la tasca d'equip, amb independència del nivell de destresa.</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Competències clau (CC): comunicació lingüística (CCL), competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia (CMCT), competència digital (CD), aprendre a aprendre (CAA), competències socials i cíviques (CSC), sentit d'iniciativa i esperit emprenedor (SIEP) i consciència i expressions culturals (CEC).

UNITAT DIDÀCTICA 3 LA FLEXIBILITAT / ADM			
CONTINGUTS	CRITERIS D'AVUACIÓ	ESTÀNDARDS	CONTRIBUCIÓ CC

		D'APRENENTATGE	
<p>C Condició física. Concepte. Capacitats físiques relacionades amb la salut. Relació entre els conceptes de salut física i condició física.</p> <p>P Condicionament general de les capacitats físiques relacionades amb la salut. Pràctica de exercicis d'amplitud de moviment.</p> <p>P Adopció de postures correctes en les activitats físiques i esportives.</p> <p>P Aplicació sistemàtica de tests i proves funcionals que informen l'alumne sobre les seves possibilitats i limitacions.</p> <p>P Aplicació de sistemes específics d'entrenament de l'amplitud de moviment. Efectes sobre la salut.</p> <p>P Condicionament general de les capacitats físiques relacionades amb la salut. Pràctica d'exercicis d'amplitud de moviment.</p> <p>A 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.</p> <p>A Reconeixement de l'efecte positiu que la pràctica d'activitat física té sobre l'organisme.</p> <p>A Autocontrol, cooperació, tolerància i esportivitat en les diverses funcions i situacions que es desenvolupen en la pràctica de les activitats esportives</p> <p>A Valoració de la tolerància i esportivitat per damunt de la recerca desmesurada de resultats.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Reconèixer les possibilitats de les activitats fisicoesportives 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.</p>	<p>Adapta la intensitat de l'esforç controlant la freqüència cardíaca corresponent als marges de millora dels diferents factors de la condició física.</p> <p>Aplica de forma autònoma procediments per autoavaluar els factors de la condició física.</p> <p>Participa activament en la millora de les capacitats físiques bàsiques des d'un enfocament saludable i utilitzant els mètodes bàsics per desenvolupar-les.</p> <p>Aconsegueix nivells de condició física concordes amb el seu desenvolupament motor i les seves possibilitats.</p> <p><i>Aplica els fonaments de la higiene postural a l'hora de practicar activitats físiques com a mitjà per prevenir lesions.</i></p> <p>Mostra tolerància i esportivitat tant en el paper de participant com en el d'espectador.</p> <p>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.</p> <p>Respecta els altres dins la tasca d'equip, amb independència del nivell de destresa.</p>	CAA SIEP

Competències clau (CC): comunicació lingüística (CCL), competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia (CMCT), competència digital (CD), aprendre a aprendre (CAA), competències socials i cíviques (CSC), sentit d'iniciativa i esperit emprenedor (SIEP) i consciència i expressions culturals (CEC).

• SEGON TRIMESTRE

UNITAT DIDÀCTICA 4 LA RESISTÈNCIA

CONTINGUTS	CRITERIS D'AVALUACIÓ	ESTÀNDARDS D'APRENTATGE	CONTRIBUCIÓ CC
<p>C Condició física. Concepte. Capacitats físiques relacionades amb la salut. Relació entre els conceptes de salut i activitat física</p> <p>C Els processos d'adaptació a l'esforç.</p> <p>P Aplicació sistemàtica de tests i proves funcionals que informen l'alumne sobre les seves possibilitats i limitacions.</p> <p>P Condicionament general de les capacitats físiques relacionades amb la salut. Pràctica de cursa contínua, fartlek, jocs...</p> <p>P Aplicació de sistemes específics d'entrenament de la resistència aeròbica (cursa contínua uniforme i variable, entrenament total, entrenament en circuit i jocs). Efectes sobre la salut.</p> <p>P Experimentació d'activitats en les quals es combinen ritmes diferents.</p> <p>A Reconeixement de l'efecte positiu que la pràctica d'activitat física té sobre l'organisme.</p> <p>A Respecte i acceptació de les normes i els reglaments.</p> <p>A Autocontrol, cooperació, tolerància i esportivitat en les diverses funcions i situacions que es desenvolupen en la pràctica de les activitats esportives.</p> <p>A Valoració de la tolerància i l'esportivitat per damunt de la recerca desmesurada de resultats.</p>	<p>Reconèixer els factors que intervien 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.</p> <p>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.</p> <p>Reconèixer les possibilitats de les activitats físicoesportives com a forma d'inclusió social, facilitar l'eliminació d'obstacles a la participació d'altres persones, independentment de les seves característiques, col·laborar amb els altres i acceptar les seves aportacions.</p>	<p>Adapta la intensitat de l'esforç controlant la freqüència cardíaca corresponent als marges de millora dels diferents factors de la condició física.</p> <p>Aplica de forma autònoma procediments per autoavaluar els factors de la condició física.</p> <p>Participa activament en la millora de les capacitats físiques bàsiques des d'un enfocament saludable i utilitzant els mètodes bàsics per desenvolupar-les.</p> <p>Aconsegueix nivells de condició física concordes amb el seu desenvolupament motor i les seves possibilitats.</p> <p>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.</p> <p>Mostra tolerància i esportivitat tant en el paper de participant com en el d'espectador. 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.</p> <p>Respecta els altres dins la tasca d'equip, amb independència del nivell de destresa.</p>	<p>MCT SIEP CAA</p>

Competències clau (CC): comunicació lingüística (CCL), competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia (CMCT), competència digital (CD), aprendre a aprendre (CAA), competències socials i cíviques (CSC), sentit d'iniciativa i esperit emprenedor (SIEP) i consciència i expressions culturals (CEC).

UNITAT DIDÀCTICA 5 LA VELOCITAT

CONTINGUTS	CRITERIS D'AVUACIÓ	ESTÀNDARDS D'APRENTATGE	CONTRIBUCIÓ CC
<p>C Condició física. Concepte. Capacitats físiques relacionades amb la salut. Relació entre els conceptes de salut i activitat física</p> <p>C Els processos d'adaptació a l'esforç.</p> <p>C La velocitat. Generalitats. Classes. Exercicis bàsics d'iniciació al treball de la velocitat de reacció i desplaçament.</p> <p>P Aplicació sistemàtica de tests i proves funcionals que informen l'alumne sobre les seves possibilitats i limitacions.</p> <p>A Reconeixement de l'efecte positiu que la pràctica d'activitat física té sobre l'organisme.</p> <p>A Respecte i acceptació de les normes i els reglaments.</p> <p>A Autocontrol, cooperació, tolerància i esportivitat en les diverses funcions i situacions que es desenvolupen en la pràctica de les activitats esportives.</p> <p>A Valoració de la tolerància i l'esportivitat per damunt de la recerca desmesurada de resultats.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Reconèixer les possibilitats de les activitats físicoesportives com a forma d'inclusió social, facilitar l'eliminació d'obstacles a la participació d'altres persones, independentment de les seves característiques, col·laborar amb els altres i acceptar les seves aportacions.</p>	<p>Adapta la intensitat de l'esforç controlant la freqüència cardíaca corresponent als marges de millora dels diferents factors de la condició física.</p> <p>Aplica de forma autònoma procediments per autoavaluar els factors de la condició física.</p> <p>Participa activament en la millora de les capacitats físiques bàsiques des d'un enfocament saludable i utilitzant els mètodes bàsics per desenvolupar-les.</p> <p>Aconsegueix nivells de condició física concordes amb el seu desenvolupament motor i les seves possibilitats.</p> <p>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.</p> <p>Mostra tolerància i esportivitat tant en el paper de participant com en el d'espectador. 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.</p> <p>Respecta els altres dins la tasca d'equip, amb independència del nivell de destresa.</p>	MCT SIEP CAA

Competències clau (CC): comunicació lingüística (CCL), competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia (CMCT), competència digital (CD), aprendre a aprendre (CAA), competències socials i cíviques (CSC), sentit d'iniciativa i esperit emprenedor (SIEP) i consciència i expressions culturals (CEC).

MÀDUL 6 DIDÀCTICA 6 ATLETISME			
CONTINGUTS	CRITERIS D'AVUACIÓ	ESTÀNDARDS D'APRENTATGE	CONTRIBUCIÓ CC
<p>C Pràctica d'activitats encaminades a l'aprenentatge i/o consolidació d'un o diversos esports individuals. L'atletisme.</p>	<p>1. Resoldre, en condicions reals o adaptades, situacions motrius individuals aplicant els fonaments</p>	<p>1.1. <i>Aplica els aspectes bàsics de les tècniques i les habilitats específiques de les activitats</i></p>	CAA, CSC, SIEP

<p>C Participació activa en els diferents jocs i activitats esportives i facilitació de les relacions entre companys, la màxima participació, el respecte i la tolerància.</p> <p>C Acceptació dels nivells d'habilitat propis com a pas previ a la superació personal.</p> <p>C Disposició favorable a l'autoexigència i a la superació de les pròpies limitacions.</p> <p>C Característiques bàsiques i comunes de les habilitats esportives: normes, regles i aspectes tècnics i tàctics.</p> <p>A Reconeixement de l'efecte positiu que la pràctica d'activitat física té sobre l'organisme.</p> <p>A Respecte i acceptació de les normes i els reglaments.</p> <p>A Autocontrol, cooperació, tolerància i esportivitat en les diverses funcions i situacions que es desenvolupen en la pràctica de les activitats esportives.</p> <p>A Valoració de la tolerància i l'esportivitat per damunt de la recerca desmesurada de resultats.</p>	<p>tècnics i les habilitats específiques de les activitats físicoesportives proposades.</p> <p>3. Reconèixer les possibilitats de les activitats físicoesportives com a forma d'inclusió social, facilitar l'eliminació d'obstacles a la participació d'altres persones independentment de les seves característiques, col·laborar amb els altres i acceptar les seves aportacions.</p>	<p><i>proposades, respectant les regles i normes establertes.</i></p> <p><i>1.2. Autoavalua la seva execució tenint en compte el model tècnic plantejat.</i></p> <p><i>1.3. Descriu la forma de dur a terme els moviments implicats en el model tècnic.</i></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>3.1. Mostra tolerància i esportivitat tant en el paper de participant com en el d'espectador.</i></p> <p><i>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.</i></p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Competències clau (CC): comunicació lingüística (CCL), competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia (CMCT), competència digital (CD), aprendre a aprendre (CAA), competències socials i cíviques (CSC), sentit d'iniciativa i esperit emprenedor (SIEP) i consciència i expressions culturals (CEC).

AT DIDÀCTICA 7 RESPIRACIÓ I RELAXACIÓ

CONTINGUTS	CRITERIS D'AVALUACIÓ	ESTÀNDARDS D'APRENTATGE	CONTRIBUCIÓ CC
<p>C La respiració. Concepte. Tipus i utilització segons l'activitat i l'objectiu</p> <p>C La relaxació. Concepte. Pràctica de diversos mètodes de relaxació</p> <p>C Pràctica dels estiraments i la relaxació de la musculatura després la pràctica d'activitats físiques.</p> <p>A El respecte cap a les pràctiques de relaxació així com la participació adequada en la pràctica d'aquestes activitats.</p>		<p>Coneix conceptes bàsics relacionats amb la relaxació</p> <p>Analitza la implicació del sistema respiratori en la pràctica de l'activitat física.</p> <p>Participa de manera adequada a les activitats de relaxació grupals</p> <p>Entén la funció dels estiraments posteriors a la pràctica d'activitat física</p> <p>Realitza estiraments de manera</p>	<p>CAA</p>

		adequada als objectius buscats	
--	--	--------------------------------	--

Competències clau (CC): comunicació lingüística (CCL), competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia (CMCT), competència digital (CD), aprendre a aprendre (CAA), competències socials i cíviques (CSC), sentit d'iniciativa i esperit emprenedor (SIEP) i consciència i expressions culturals (CEC).

UNITAT DIDÀCTICA 8 LA ORIENTACIÓ

CONTINGUTS	CRITERIS D'AVAUACIÓ	ESTÀNDARDS D'APRENTATGE	CONTRIBUCIÓ CC
<p>C Anàlisi de les possibilitats que ofereix el nostre medi natural per dur-hi a terme activitats físiques esportives: terra, aire i aigua.</p> <p>C L'orientació. Generalitats. Mitjans naturals per orientar-se.</p> <p>C 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.</p> <p>P Creativitat, participació i cooperació en les activitats físiques al medi natural i/o urbà.</p> <p>P Realització d'activitats recreatives respectant el medi ambient i/o urbà.</p> <p>A Coneixement i acceptació de les normes de protecció del medi a l'hora de dur-hi a terme activitats físiques esportives.</p>	<p>Reconèixer les possibilitats que ofereixen les activitats físiques esportives com a formes d'oci actiu i d'utilització responsable de l'entorn.</p>	<p><i>Coneix les possibilitats que ofereix l'entorn a l'hora de dur-hi a terme d'activitats físiques esportives.</i></p> <p><i>Respecta l'entorn i el valora com un lloc comú per dur-hi a terme activitats físiques esportives.</i></p> <p><i>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.</i></p>	CEC

Competències clau (CC): comunicació lingüística (CCL), competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia (CMCT), competència digital (CD), aprendre a aprendre (CAA), competències socials i cíviques (CSC), sentit d'iniciativa i esperit emprenedor (SIEP) i consciència i expressions culturals (CEC).

• TERCER TRIMESTRE

UNITAT DIDÀCTICA 9 EL MIM I LES MALABARS

CONTINGUTS	CRITERIS D'AVAUACIÓ	ESTÀNDARDS D'APRENTATGE	CONTRIBUCIÓ CC
<p>P Experimentació d'activitats expressives en les quals es combinen diversos objectes.</p> <p>P Realització de moviments, amb la combinació de les variables d'espai,</p>	<p>Interpretar i produir accions motrius amb finalitats artísticexpressives utilitzant tècniques d'expressió corporal i altres recursos.</p>	<p>Utilitza tècniques corporals, de manera creativa, combinant espai, temps i intensitat.</p> <p>Crea i posa en pràctica una seqüència de moviments corporals ajustats a un</p>	CCL CSC SIEP CEC

temps i intensitat.	Reconèixer les possibilitats de	ritme prefixat.	
A Valoració de la capacitat i dels usos expressius i comunicatius del cos.	les ^{CAA}artísticoexpressives ^{CSC}formes ^{SIEP}d'inclusió ^{CSC}facilitar l'eliminació ^{SIEP}d'obstacles a la participació	Mostra tolerància i esportivitat tant en el paper de participant com en el d'espectador.	
A Acceptació de les diferències individuals i respecte per les execucions dels altres.	d'altres persones, independentment de les seves característiques, col·laborar amb els altres i acceptar les seves aportacions.		
	activitats com a social,		

Competències clau (CC): comunicació lingüística (CCL), competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia (CMCT), competència digital (CD), aprendre a aprendre (CAA), competències socials i cíviques (CSC), sentit d'iniciativa i esperit emprenedor (SIEP) i consciència i expressions culturals (CEC).

UD 10: VALORS EN JOC: GÈNERE I ESPORT I			
CONTINGUTS	CRITERIS D'AVAUACIÓ	ESTÀNDARDS D'APRENTATGE	CONTRIBUCIÓ CC
A Adopció d'actituds crítiques envers el fenomen sociocultural de l'esport	Reconèixer les possibilitats de les activitats físicoesportives com a forma d'inclusió social, facilitar l'eliminació d'obstacles a la participació d'altres persones, independentment de les seves característiques, col·laborar amb els altres i acceptar les seves aportacions.	Mostra tolerància i esportivitat tant en el paper de participant com en el d'espectador. 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.	CLL CSC SIEP

Competències clau (CC): comunicació lingüística (CCL), competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia (CMCT), competència digital (CD), aprendre a aprendre (CAA), competències socials i cíviques (CSC), sentit d'iniciativa i esperit emprenedor (SIEP) i consciència i expressions culturals (CEC).

UD 11: TWICON			
CONTINGUTS	CRITERIS D'AVAUACIÓ	ESTÀNDARDS D'APRENTATGE	CONTRIBUCIÓ CC
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. C Característiques bàsiques i comunes de les habilitats esportives: normes, regles i aspectes tècnics i tàctics.	2. Resoldre situacions motrius d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició utilitzant les estratègies més adequades segons els estímuls rellevants.	2.1. Adapta els fonaments tècnics i tàctics per obtenir avantatge en la pràctica de les activitats físicoesportives d'oposició o de col·laboració-oposició proposades. 2.2. Descriu i posa en pràctica de manera autònoma aspectes organitzatius d'atac i de defensa en les activitats físicoesportives d'oposició o de col·laboració-oposició seleccionades. 2.3. Discrimina els estímuls que cal tenir en compte a l'hora de prendre decisions en les situacions de	CAA, CSC, SIEP

<p>P Participació activa en els diferents jocs i activitats esportives i facilitació de les relacions entre companys, la màxima participació, el respecte i la tolerància.</p> <p>P Experimentació de noves habilitats específiques de caràcter recreatiu i alternatiu.</p> <p>P Assumpció de responsabilitat individual en una activitat col·lectiva com a condició indispensable per aconseguir un objectiu comú.</p> <p>P Disposició favorable a l'autoexigència i a la superació de les pròpies limitacions.</p> <p>P 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.</p> <p>A Respecte i acceptació de les normes i els reglaments.</p> <p>A Autocontrol, cooperació, tolerància i esportivitat en les diverses funcions i situacions que es desenvolupen en la pràctica de les activitats esportives.</p> <p>A Valoració de les possibilitats lúdiques del joc i l'esport per a la dinamització de grups i el gaudi personal.</p> <p>A Valoració de la tolerància i l'esportivitat per damunt de la recerca desmesurada de resultats.</p>	<p>3. Reconèixer les possibilitats de les activitats físicoesportives com a forma d'inclusió social, facilitar l'eliminació d'obstacles a la participació d'altres persones, independentment de les seves característiques, col·laborar amb els altres i acceptar les seves aportacions.</p>	<p><i>col·laboració, oposició i col·laboració-oposició per obtenir avantatge o complir l'objectiu de l'acció.</i></p> <p><i>2.4. Reflexiona sobre les situacions resoltes i valora l'oportunitat de les solucions aportades i l'aplicabilitat a situacions similars.</i></p> <p><i>3.1. Mostra tolerància i esportivitat tant en el paper de participant com en el d'espectador.</i></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>3.3. Respecta els altres dins la tasca d'equip, amb independència del nivell de destresa.</i></p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Competències clau (CC): comunicació lingüística (CCL), competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia (CMCT), competència digital (CD), aprendre a aprendre (CAA), competències socials i cíviques (CSC), sentit d'iniciativa i esperit emprenedor (SIEP) i consciència i expressions culturals (CEC).

UD 12: HIGIENE POSTURAL I PRIMERS AUXILIS			
CONTINGUTS	CRITERIS D'AVALUACIÓ	ESTÀNDARDS D'APRENTATGE	CONTRIBUCIÓ CC
<p>C Higiene postural. Concepte i aplicacions pràctiques.</p> <p>C Tècniques de primers auxilis.</p> <p>C Mesures de seguretat i primers auxilis bàsics.</p>	<p>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.</p> <p>Controlar les dificultats i els riscos</p>	<p>Aplica els fonaments de la higiene postural a l'hora de practicar activitats físiques com a mitjà per prevenir lesions.</p> <p>Describeix els protocols que s'han de seguir per activar els serveis d'emergència i de protecció de</p>	<p>CAA</p>

<p>C Normes de seguretat que s'han de tenir en compte per dur a terme activitats físicoesportives i artísticoadaptatives.</p> <p>P Adopció de postures correctes en les activitats físiques i esportives.</p> <p>A Creació d'hàbits i actituds preventives.</p>	<p>durant la participació en activitats físicoesportives i artísticoadaptatives, analitzar-ne les característiques, conèixer les interaccions motrius que comporten i adoptar mesures preventives i de seguretat a l'hora de desenvolupar-les.</p>	l'entorn.	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------	--

Competències clau (CC): comunicació lingüística (CCL), competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia (CMCT), competència digital (CD), aprendre a aprendre (CAA), competències socials i cíviques (CSC), sentit d'iniciativa i esperit emprenedor (SIEP) i consciència i expressions culturals (CEC).

UD 13: EL VOLEYBOL I EL FLOORBALL

CONTINGUTS	CRITERIS D'AVALUACIÓ	ESTÀNDARDS D'APRENTATGE	CONTRIBUCIÓ CC
<p>C Anàlisi de les particularitats dels jocs esportius i classificació d'aquests: convencionals, tradicionals i recreatius.</p> <p>C Característiques bàsiques i comunes de les habilitats esportives: normes, regles i aspectes tècnics i tàctics.</p> <p>P Participació activa en els diferents jocs i activitats esportives i facilitació de les relacions entre companys, la màxima participació, el respecte i la tolerància.</p> <p>P 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..</p> <p>P Pràctica d'activitats encaminades a l'aprenentatge i/o la consolidació del voleibol i el floorball.</p> <p>P Realització de gests tècnics bàsics i identificació d'elements reglamentaris del voleibol i el floorball.</p> <p>A Disposició favorable a l'autoexigència i a la superació de les pròpies limitacions.</p> <p>A Autocontrol, cooperació, tolerància i esportivitat en les diverses funcions i situacions que es desenvolupen en la pràctica de les activitats esportives.</p> <p>A Respecte i acceptació de les normes i els reglaments.</p>	<p>1. Resoldre, en condicions reals o adaptades, situacions motrius individuals aplicant els fonaments tècnics i les habilitats específiques de les activitats físicoesportives proposades.</p> <p>2. Resoldre situacions motrius d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició utilitzant les estratègies més adequades segons els estímuls rellevants.</p> <p>3. Reconèixer les possibilitats de les activitats físicoesportives com a</p>	<p>1.1. <i>Aplica els aspectes bàsics de les tècniques i les habilitats específiques de les activitats proposades, respectant les regles i normes establertes.</i></p> <p>1.2. <i>Autoavalua la seva execució tenint en compte el model tècnic plantejat.</i></p> <p>1.4. <i>Millora el seu nivell de partida en l'execució i l'aplicació de les accions tècniques i mostra actituds d'esforç, autoexigència i superació.</i></p> <p>2.1. <i>Adapta els fonaments tècnics i tàctics per obtenir avantatge en la pràctica de les activitats físicoesportives d'oposició o de col·laboració-oposició proposades.</i></p> <p>2.2. <i>Describeix i posa en pràctica de manera autònoma aspectes organitzatius d'atac i de defensa en les activitats físicoesportives d'oposició o de col·laboració-oposició seleccionades.</i></p> <p>2.3. <i>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.</i></p> <p>2.4. <i>Reflexiona sobre les situacions resoltes i valora l'oportunitat de les solucions aportades i l'aplicabilitat a situacions similars.</i></p> <p>3.1. <i>Mostra tolerància i esportivitat tant en el paper de participant com en el d'espectador.</i></p>	CAA, CSC, SIEP

<p>A Valoració de la tolerància i l'esportivitat per damunt de la recerca desmesurada de resultats.</p>	<p>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.</p>	<p>3.2. <i>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.</i></p> <p>3.3. <i>Respecta els altres dins la tasca d'equip, amb independència del nivell de destresa.</i></p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Competències clau (CC): comunicació lingüística (CCL), competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia (CMCT), competència digital (CD), aprendre a aprendre (CAA), competències socials i cíviques (CSC), sentit d'iniciativa i esperit emprenedor (SIEP) i consciència i expressions culturals (CEC).

UNITAT DIDÀCTICA 14 SENDERISME			
CONTINGUTS	CRITERIS D'AVALUACIÓ	ESTÀNDARTS D'APRENTATGE	CONTRIBUCIÓ CC
<p>C Anàlisi de les possibilitats que ofereix el nostre medi natural per dur-hi a terme activitats físiques esportives: terra, aire i aigua.</p> <p>C El senderisme: concepte, tipus de senders, normes bàsiques per practicar el senderisme i material necessari.</p> <p>P Creativitat, participació i cooperació en les activitats físiques al medi natural. P Realització d'activitats recreatives respectant el medi ambient i utilitzant</p> <p>A Coneixement i acceptació de les normes de protecció del medi a l'hora de dur-hi a terme activitats fisicoesportives.</p>	<p>Reconèixer les possibilitats que ofereixen les activitats fisicoesportives com a formes d'oci actiu i d'utilització responsable de l'entorn.</p>	<p><i>Coneix les possibilitats que ofereix l'entorn a l'hora de dur-hi a terme d'activitats fisicoesportives.</i></p> <p><i>Respecta l'entorn i el valora com un lloc comú per dur-hi a terme activitats fisicoesportives.</i></p> <p><i>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.</i></p>	<p>CEC</p>

Competències clau (CC): comunicació lingüística (CCL), competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia (CMCT), competència digital (CD), aprendre a aprendre (CAA), competències socials i cíviques (CSC), sentit d'iniciativa i esperit emprenedor (SIEP) i consciència i expressions culturals (CEC).

SEGON CICLE D'ESOPROPOSTA DE SEQÜENCIACIÓ DE LES UNITATS DIDÀCTIQUES

UNITATS DIDÀCTIQUES DE QUART D'ESO		
PRIMER TRIMESTRE	SEGON TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE

UD1 ESCALFAMENT ESPECÍFIC		UD 11 FLORBALL
UD2 CONDICIÓN FÍSICA	UD 6 HE MILLORAT LA MEVA CONDICIÓN FÍSICA?	UD 12 ESQUENA SANA
UD 3 BASQUET I HANDBOL	UD 7 COREOGRAFIA AMB CORDES I MANS LLIURES (MALAB)	UD 13 EL BÀDMINTON - LES RAQUETES
UD 4 NUTRICIÓN EQUILIBRADA 2 - DIETES MIRACULOSES	UD 8 ESPORTS COL·LECTIUS: VOLEIBOL I FLAGRUGBY)	** UD 14: BALL -VALS I CHA CHA CHA
UD 5 VALORS EN JOC. <i>Violència i esport (Futbol)</i>	* UD 9 PRIMERS AUXILIS	UD 15 ORGANITZACIÓ DE COMPETICIONS
	UD 10 VALORS EN JOC. MODELS CORPORALS I ECONOMIA I ESPORT	** UD 16 SENDERISME O VELA

- *En cursiva apareixen les mini - unitats Didàctiques que impliquen entre 1 i 3 sessions.*

- * *Les Unitats Didàctiques es poden desenvolupar en el següent trimestre.*

PRIMER TRIMESTRE

UNITAT DIDÀCTICA 1 ESCALFAMENT			
CONTINGUTS	CRITERIS D'AVUACIÓ	ESTÀNDARDS D'APRENENTATGE	CONTRIBUCIÓ CC
<p>C L'escalfament específic. Característiques i pautes per dur-lo a terme.</p> <p>P Realització i posada en pràctica d'escalfaments de manera autònoma, prèvia anàlisi de l'activitat física que es desenvoluparà.</p> <p>P Realització i posada en pràctica de la tornada a la calma de manera autònoma, prèvia anàlisi de l'activitat física que es desenvoluparà.</p>	<p>Dissenyar i dur a terme les fases d'activació i de recuperació en la pràctica d'activitat física considerant la intensitat dels esforços.</p>	<p>Analitza l'activitat física principal de la sessió per establir les característiques que han de tenir les fases d'activació i de tornada a la calma.</p> <p>Selecciona els exercicis o les tasques d'activació i de tornada a la calma d'una sessió atenent la intensitat o la dificultat de les tasques de la part principal.</p> <p>Duu a terme exercicis o activitats a les fases inicials i finals d'alguna sessió, de manera autònoma, d'acord amb el seu nivell de competència motriu.</p>	CSIEP

Competències clau (CC): comunicació lingüística (CCL), competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia (CMCT), competència digital (CD), aprendre a aprendre (CAA), competències socials i cíviques (CSC), sentit d'iniciativa i esperit emprenedor (SIEP) i consciència i expressions culturals (CEC).

UD 2: CONDICIÓN FÍSICA			
CONTINGUTS	CRITERIS D'AVUACIÓ	ESTÀNDARDS D'APRENENTATGE	CONTRIBUCIÓ CC
<p>C Capacitats físiques relacionades amb la salut: força i resistència muscular. Manifestacions bàsiques en les</p>	<p>Millorar o mantenir els factors de la condició física practicant activitats físicoesportives adequades al propi nivell i identificant les adaptacions</p>	<p><i>Valora el grau d'implicació de les diferents capacitats físiques en la realització dels diferents tipus</i></p>	CSIEP

<p>activitats esportives.</p> <p>C Tipus de contraccions musculars i exercicis. Aplicació de sistemes específics d'entrenament de la força. Efectes per a la salut.</p> <p>P Aplicació sistemàtica de tests i proves funcionals que informin els alumnes de les seves possibilitats i limitacions.</p> <p>P Elaboració i posada en pràctica d'un pla de treball de diferents capacitats físiques: força muscular general, velocitat i amplitud de moviment.</p> <p>P Aplicació de tècniques generals i específiques de relaxació i treball compensatori i valoració d'aquestes tècniques com a alleujament de les tensions de la vida quotidiana.</p>	<p>orgàniques i la relació que mantenen amb la salut.</p> <p>Argumentar la relació entre els hàbits de vida i els efectes que tenen sobre la condició física aplicant els coneixements sobre activitat física i salut.</p>	<p><i>d'activitat física.</i></p> <p><i>Practica de forma regular, sistemàtica i autònoma activitats físiques a fi de millorar les condicions de salut i la qualitat de vida.</i></p> <p><i>Aplica els procediments per integrar en els programes d'activitat física la millora de les capacitats físiques bàsiques, amb una orientació saludable i en un nivell adequat a les seves possibilitats.</i></p> <p><i>Valora la pròpia aptitud física en les dimensions anatòmica, fisiològica i motriu i en relació amb la salut.</i></p> <p><i>Practica de forma regular, sistemàtica i autònoma activitats físiques a fi de millorar les condicions de salut i la qualitat de vida.</i></p> <p><i>Demostra coneixements sobre les característiques que han de reunir les AF amb un enfocament saludable i els beneficis que aporten a la salut individual i col·lectiva.</i></p> <p><i>Relaciona exercicis de tonificació i flexibilització amb la compensació dels efectes provocats per les actituds posturals inadequades més freqüents</i></p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

UNITAT DIDÀCTICA UD 3: BASQUET I HANDBOL			
CONTINGUTS	CRITERIS D'AVALUACIÓ	ESTÀNDARDS D'APRENTATGE	CONTRIBUCIÓ CC
<p>P Realització d'activitats encaminades a l'aprenentatge i el perfeccionament d'un o diversos ^(SEP)col·laboració ^(SEP)col·laboració-oposició ^(SEP)</p> <p>A Tolerància cap als comportaments dels altres</p>	<p>Resoldre situacions motrius aplicant fonaments tècnics a les activitats físicoesportives proposades, amb eficàcia i precisió.</p> <p>Resoldre situacions motrius d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició en les activitats físicoesportives proposades i prendre la decisió més eficaç segons els objectius.</p>	<p>Ajusta la realització de les habilitats específiques als requeriments tècnics en les situacions motrius individuals, preservant la seva seguretat i tenint en compte les seves pròpies característiques.</p> <p>Ajusta la realització de les habilitats específiques als condicionants generats pels</p>	<p>CAA CSC</p>

<p>esports de de</p>	<p>Analitzar críticament el fenomen esportiu distingint els aspectes culturals, educatius, integradors i saludables dels que fomenten la violència, la discriminació o la competitivitat mal entesa.</p>	<p>companys i els adversaris en les situacions col·lectives.</p> <p>Aplica de forma oportuna i eficaç les estratègies específiques de les activitats d'oposició i contraresta les accions de l'adversari o s'hi anticipa.</p> <p>Aplica de forma oportuna i eficaç les estratègies específiques de les activitats de col·laboració-oposició, intercanvia els diferents papers amb continuïtat i intenta aconseguir l'objectiu col·lectiu d'obtenir situacions avantatjoses sobre l'equip contrari.</p> <p>Aplica solucions variades a les situacions plantejades, valora les possibilitats d'èxit d'aquestes solucions i les relaciona amb altres situacions.</p> <p>Valora les actuacions i les intervencions dels participants en les activitats, reconeix els seus mèrits i respecta els nivells de competència motriu i altres diferències.</p> <p>Manté una actitud crítica amb els comportaments antiesportius, tant en el paper de participant com en el d'espectador.</p>	
----------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

UD 4: ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA. CRÍTICA A LES DIETES MIRACULOSES

CONTINGUTS	CRITERIS D'AVALUACIÓ	ESTÀNDARDS D'APRENTATGE	CONTRIBUCIÓ CC
<p>C Dietètica i nutrició aplicades a l'activitat física.</p> <p>A Apreciació i acceptació dels valors estètics de la pròpia imatge i valoració crítica dels models corporals i de salut vigents.</p> <p>A Apreciació de les repercussions que la pràctica habitual de l'activitat física té sobre la salut i la qualitat de vida.</p> <p>A Valoració dels efectes negatius de determinats hàbits (fumar, beure, sedentarisme) sobre la condició física i</p>	<p>Argumentar la relació entre els hàbits de vida i els efectes que tenen sobre la condició física aplicant els coneixements sobre activitat física i salut i posturals inadequades més freqüents.</p>	<p>Relaciona hàbits com el sedentarisme i el consum de tabac i de begudes alcohòliques amb els efectes que tenen en la condició física i la salut.</p> <p>Valora la necessitat d'alimentar-se i hidratar-se per dur a terme diferents tipus d'activitat física.</p>	<p>CSC CCL CD CSC CSIEP CMCT</p>

la salut. Actitud crítica			
---------------------------	--	--	--

UNITAT DIDÀCTICA UD 5: VALORS EN JOC - VIOLÈNCIA I ESPORT (FUTBOL)

CONTINGUTS	CRITERIS D'AVALUACIÓ	ESTÀNDARDS D'APRENENTATGE	CONTRIBUCIÓ CC
<p>C Anàlisi crítica d'esdeveniments i manifestacions esportives i les relacions que mantenen com a fenòmens socioculturals.</p>	<p>Analitzar críticament el fenomen esportiu distingint els aspectes culturals, educatius, integradors i saludables dels que fomenten la violència, la discriminació o la competitivitat mal entesa.</p>	<p>Valora les diferents activitats físiques i distingeix les aportacions de cadascuna des del punt de vista cultural per al gaudi i l'enriquiment personal i per a la relació amb els altres.</p> <p>Valora les diferents activitats físiques i distingeix les aportacions de cadascuna des del punt de vista cultural per al gaudi i l'enriquiment personal i per a la relació amb els altres.</p> <p>Manté una actitud crítica amb els comportaments antiesportius, tant en el paper de participant com en el d'espectador.</p>	<p>CD CSC</p>

SEGON TRIMESTRE

UNITAT DIDÀCTICA UD 6: HE MILLORAT LA MEVA CONDICIÓ FÍSICA?

CONTINGUTS	CRITERIS D'AVALUACIÓ	ESTÀNDARDS D'APRENENTATGE	CONTRIBUCIÓ CC
<p>C Capacitats físiques relacionades amb la salut: força i resistència muscular.</p> <p>P Elaboració i posada en pràctica d'un pla de treball de diferents capacitats físiques: resistència aeròbica.</p> <p>P Aplicació sistemàtica de tests i proves funcionals que informin els alumnes de les seves possibilitats i limitacions. I</p> <p>A Apreciació de les repercussions que la pràctica habitual de l'activitat física té sobre la salut i la qualitat de vida.</p>	<p>Argumentar la relació entre els hàbits de vida i els efectes que tenen sobre la condició física aplicant els coneixements sobre activitat física i salut.</p> <p>Millorar o mantenir els factors de la condició física practicant activitats físicoesportives adequades al propi nivell i identificant les adaptacions orgàniques i la relació que mantenen amb la salut.</p>	<p>Demostra coneixements sobre les característiques que han de reunir les activitats físiques amb un enfocament saludable i els beneficis que aporten a la salut individual i a la col·lectiva</p> <p>Valora el grau d'implicació de les diferents capacitats físiques en la realització dels diferents tipus d'activitat física.</p> <p>Practica de forma regular, sistemàtica i autònoma activitats físiques a fi de millorar les condicions de salut i la qualitat de vida.</p> <p>Aplica els procediments per integrar en els programes d'activitat física la millora de les</p>	<p>CMTC CSIEP</p>

		capacitats físiques bàsiques, amb una orientació saludable i en un nivell adequat a les seves possibilitats. Valora la pròpia aptitud física en les dimensions anatòmica, fisiològica i motriu i en relació amb la salut	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Competències clau (CC): comunicació lingüística (CCL), competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia (CMCT), competència digital (CD), aprendre a aprendre (CAA), competències socials i cíviques (CSC), sentit d'iniciativa i esperit emprenedor (SIEP) i consciència i expressions culturals (CEC).

UNITAT DIDÀCTICA UD 7: COREOGRAFIA AMB CORDES I MANS LLIURES (ELS MALABARS)

CONTINGUTS	CRITERIS D'AVUACIÓ	ESTÀNDARDS D'APRENTATGE	CONTRIBUCIÓ CC
<p>P Creació d'una composició coreogràfica col·lectiva, amb el suport d'una estructura musical, que inclou els diferents elements: espai, temps i intensitat.</p> <p>P Pràctica d'activitats rítmiques amb una base musical.</p>	<p>Compondre muntatges col·lectius ajustant els elements de la motricitat expressiva.</p> <p>i presentar individuals o seleccionant i</p>	<p><i>Elabora composicions de caràcter artístic expressiu seleccionant les tècniques més apropiades per a l'objectiu previst.</i></p> <p><i>Ajusta les seves accions a la intencionalitat dels muntatges artístic expressius i combina els components espacials, temporals i, si escau, d'interacció amb els altres.</i></p>	<p>CECEC CESIEP CSC CAA CCL</p>

UNITAT DIDÀCTICA UD 8: FLAGRUGBY I VOLEY

CONTINGUTS	CRITERIS D'AVUACIÓ	ESTÀNDARDS D'APRENTATGE	CONTRIBUCIÓ CC
<p>P Realització d'activitats encaminades a l'aprenentatge i el perfeccionament d'un o diversos col·laboració col·laboració-oposició.</p> <p>A Tolerància cap als comportaments dels altres</p> <p>i esports de de</p>	<p>Resoldre situacions motrius aplicant fonaments tècnics a les activitats físicoesportives proposades, amb eficàcia i precisió.</p> <p>Resoldre situacions motrius d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició en les activitats físicoesportives proposades i prendre la decisió més eficaç segons els objectius.</p> <p>Analitzar críticament el fenomen esportiu distingint els aspectes culturals, educatius, integradors i saludables dels que fomenten la violència, la discriminació o la competitivitat mal entesa.</p>	<p>Ajusta la realització de les habilitats específiques als requeriments tècnics en les situacions motrius individuals, preservant la seva seguretat i tenint en compte les seves pròpies característiques.</p> <p>Ajusta la realització de les habilitats específiques als condicionants generats pels companys i els adversaris en les situacions col·lectives.</p> <p>Aplica de forma oportuna i eficaç les estratègies específiques de les activitats d'oposició i contraresta les accions de l'adversari o s'hi anticipa.</p> <p>Aplica de forma oportuna i eficaç les</p>	<p>CAA CSC</p>

		<p>estratègies específiques de les activitats de col·laboració-oposició, intercanvia els diferents papers amb continuïtat i intenta aconseguir l'objectiu col·lectiu d'obtenir situacions avantatjoses sobre l'equip contrari.</p> <p>Aplica solucions variades a les situacions plantejades, valora les possibilitats d'èxit d'aquestes solucions i les relaciona amb altres situacions.</p> <p>Valora les actuacions i les intervencions dels participants en les activitats, reconeix els seus mèrits i respecta els nivells de competència motriu i altres diferències.</p> <p>Manté una actitud crítica amb els comportaments antiesportius, tant en el paper de participant com en el d'espectador.</p>	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

UD 9: PRIMERS AUXILIS			
CONTINGUTS	CRITERIS D'AVALUACIÓ	ESTÀNDARDS D'APRENENTATGE	CONTRIBUCIÓ CC
<p>C Apreciació de les repercussions que la pràctica habitual de l'activitat física té sobre la salut i la qualitat de vida.^{[1][2]}C</p> <p>Mesures de seguretat i primers auxilis bàsics.</p> <p>C Riscos que té l'activitat física, prevenció i seguretat.^{[1][2]}C Les lesions esportives. Primeres actuacions davant les lesions més comunes que poden manifestar-se en la pràctica de l'activitat física i esportiva.</p> <p>CP La seguretat com a premissa en la pràctica d'activitats al medi natural: materials i elements tècnics. Coneixement de les nocions fonamentals i pràctica de tècniques bàsiques de primers auxilis en accidents propis del medi natural (insolacions, ferides, cremades, etc.).</p>	<p>Assumir la responsabilitat de la pròpia seguretat en la pràctica d'activitat física tenint en compte els factors inherents a l'activitat i preveure les conseqüències que poden tenir sobre la seguretat dels participants les actuacions poc curoses.</p>	<p>Verifica les condicions de pràctica segura i utilitza convenientment l'equip personal i els materials i espais de la pràctica.</p> <p>Identifica les lesions més freqüents derivades de la pràctica d'activitat física.</p> <p>Describeix els protocols que s'han de seguir davant les lesions, els accidents o les situacions d'emergència més freqüents que es produeixen durant la pràctica d'activitats físicoesportives.</p>	<p>CCL CSC CSIEP</p>

UD 10: VALORS EN JOC: MODELS CORPORALS I ECONOMIA I ESPORT

CONTINGUTS	CRITERIS D'AVALUACIÓ	ESTÀNDARDS D'APRENTATGE	CONTRIBUCIÓ CC
<p>A Apreciació i acceptació dels valors estètics de la pròpia imatge i valoració crítica dels models corporals i de salut vigents</p> <p>A Valoració dels efectes negatius de determinats hàbits (fumar, beure, sedentarisme) sobre la condició física i la salut. Actitud crítica.</p> <p>P Anàlisi crítica d'esdeveniments i manifestacions esportives i les relacions que mantenen com a fenòmens socioculturals</p>	<p>Argumentar la relació entre els hàbits de vida i els efectes que tenen sobre la condició física aplicant els coneixements sobre activitat física i salut.</p> <p>Analitzar críticament el fenomen esportiu distingint els aspectes culturals, educatius, integradors i saludables dels que fomenten la violència, la discriminació o la competitivitat mal entesa.</p>	<p>Relaciona hàbits com el sedentarisme i el consum de tabac i de begudes alcohòliques amb els efectes que tenen en la condició física i la salut. Valora la necessitat d'alimentar-se i hidratar-se per dur a terme diferents tipus d'activitat física.</p> <p>Valora les actuacions i les intervencions dels participants en les activitats, reconeix els seus mèrits i respecta els nivells de competència motriu i altres diferències.</p> <p>Valora les diferents activitats físiques i distingeix les aportacions de cadascuna des del punt de vista cultural per al gaudi i l'enriquiment personal i per a la relació amb els altres.</p> <p>Manté una actitud crítica amb els comportaments antiesportius, tant en el paper de participant com en el d'espectador.</p>	<p>CSC CCL CD CSC CSIEP CMCT</p>

TERCER TRIMESTRE

UNITAT DIDÀCTICA UD 11: FLORBALL (TÈCNICA INDIVIDUAL)

CONTINGUTS	CRITERIS D'AVALUACIÓ	ESTÀNDARDS D'APRENTATGE	CONTRIBUCIÓ CC
<p>Realització d'activitats encaminades a l'aprenentatge i el perfeccionament d'un o diversos esports de col·laboració i de col·laboració-oposició.</p> <p>Tolerància cap als comportaments dels altres</p>	<p>Resoldre situacions motrius aplicant fonaments tècnics a les activitats físicoesportives proposades, amb eficàcia i precisió.</p> <p>Analitzar críticament el fenomen esportiu distingint els aspectes culturals, educatius, integradors i saludables dels que fomenten la violència, la discriminació o la competitivitat mal entesa.</p>	<p>Ajusta la realització de les habilitats específiques als requeriments tècnics en les situacions motrius individuals, preservant la seva seguretat i tenint en compte les seves pròpies característiques.</p> <p>Valora les actuacions i les intervencions dels participants en les activitats, reconeix els seus mèrits i respecta els nivells de competència motriu i altres diferències.</p> <p>Manté una actitud crítica amb els comportaments antiesportius, tant en el paper de participant com en el d'espectador.</p>	<p>CAA CSC</p>

UD 12: ESQUENA SANA			
CONTINGUTS	CRITERIS D'AVUACIÓ	ESTÀNDARDS D'APRENTATGE	CONTRIBUCIÓ CC
<p>P Aplicació de tècniques generals i específiques de relaxació i treball compensatori i valoració d'aquestes tècniques com a alleujament de les tensions de la vida quotidiana.</p> <p>A Valoració dels efectes positius d'una correcta higiene postural en activitats quotidianes i en la pràctica de l'activitat física com a mitjà de prevenció.</p>	<p>Argumentar la relació entre els hàbits de vida i els efectes que tenen sobre la condició física aplicant els coneixements sobre activitat física i salut.</p>	<p>Demuestra coneixements sobre les característiques que han de reunir les activitats físiques amb un enfocament saludable i els beneficis que aporten a la salut individual i a la col·lectiva.</p> <p>Relaciona exercicis de tonificació i flexibilització amb la compensació dels efectes provocats per les actituds posturals inadequades més freqüents.</p>	CSIEP

UD 13: EL BÀDMINTON			
CONTINGUTS	CRITERIS D'AVUACIÓ	ESTÀNDARDS D'APRENTATGE	CONTRIBUCIÓ CC
<p>P. Realització d'activitats encaminades a l'aprenentatge i el perfeccionament d'un o diversos esports individuals i d'oposició.</p> <p>A. Tolerància cap als comportaments dels altres.</p>	<p>Resoldre situacions motrius aplicant fonaments tècnics a les activitats fisicoesportives proposades, amb eficàcia i precisió.</p> <p>Resoldre situacions motrius d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició en les activitats fisicoesportives proposades i prendre la decisió més eficaç segons els objectius.</p> <p>Analitzar críticament el fenomen esportiu distingint els aspectes culturals, educatius, integradors i saludables dels que fomenten la violència, la discriminació o la competitivitat mal entesa.</p>	<p>Ajusta la realització de les habilitats específiques als requeriments tècnics en les situacions motrius individuals, preservant la seva seguretat i tenint en compte les seves pròpies característiques.</p> <p>Ajusta la realització de les habilitats específiques als condicionants generats pels companys i els adversaris en les situacions col·lectives.</p> <p>Aplica de forma oportuna i eficaç les estratègies específiques de les activitats d'oposició i contraresta les accions de l'adversari o s'hi anticipa.</p> <p>Aplica solucions variades a les situacions plantejades, valora les possibilitats d'èxit d'aquestes solucions i les relaciona amb altres situacions.</p> <p>Valora les actuacions i les intervencions dels participants en les activitats, reconeix els seus mèrits i respecta els nivells de competència motriu i altres diferències.</p> <p>Manté una actitud crítica amb els</p>	CSC CAA

		comportaments antiesportius, tant en el paper de participant com en el d'espectador.	
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------	--

UD 15: ORGANITZACIÓ DE TORNEJOS

CONTINGUTS	CRITERIS D'AVALUACIÓ	ESTÀNDARDS D'APRENENTATGE	CONTRIBUCIÓ CC
<p>C Organització de tornejos esportius recreatius dels diferents esports practicats i participació en aquests torneigs.</p> <p>C Utilització de les TIC per a cercar i seleccionar informació.</p> <p>C Control del temps i ús responsable de les TIC</p> <p>C Disseny de presentacions</p>	<p>Col·laborar en la planificació i en l'organització de campionats o tornejos esportius, preveure els mitjans i les actuacions necessaris perquè es duguin a terme i relacionar les seves funcions amb les de la resta d'implicats.</p> <p>Utilitzar eficaçment les tecnologies de l'informació i la comunicació en el procés d'aprenentatge, seleccionar informacions amb els continguts del curs i comunicar els resultats i les conclusions en el suport més adequat.</p> <p>i per cercar, valorar relacionades</p>	<p>Assumeix les funcions encomanades en l'organització d'activitats de grup.</p> <p>Verifica que la seva col·laboració en la planificació d'activitats de grup s'ha coordinat amb les accions de la resta de les persones implicades.</p> <p>Presenta propostes creatives de materials i de planificació per utilitzar-les en la seva pràctica de manera autònoma.</p> <p>Cerca, processa i analitza críticament informacions actuals sobre temes vinculats a l'activitat física i la corporalitat utilitzant recursos tecnològics. Utilitza les tecnologies de l'informació i la comunicació per aprofundir en continguts del curs, en fa valoracions crítiques i argumenta les seves conclusions.</p> <p>Comunica i comparteix informació i idees en suports i entorns apropiats.</p>	<p>CSIEP CSC CCL CD</p>

UD 16: ACTIVITATS A LA NATURA SENDERISME

CONTINGUTS	CRITERIS D'AVALUACIÓ	ESTÀNDARDS D'APRENENTATGE	CONTRIBUCIÓ CC
<p>C Relació entre l'activitat física, la salut i el medi natural.</p> <p>C Aspectes generals dignes de</p>	<p>Reconèixer l'impacte ambiental, econòmic i social de les activitats físiques i esportives i reflexionar sobre com repercuteixen en la forma de vida</p>	<p>Compara els efectes de les diferents activitats físiques i esportives sobre l'entorn i els relaciona amb la forma</p>	<p>CAA CSC</p>

<p>consideració en l'organització d'activitats al medi natural. Planificació i disseny d'activitats</p> <p>A Presa de consciència de l'impacte que tenen algunes activitats físicoesportives sobre el medi natural. Adopció de mesures pràctiques.</p> <p>A Valoració del patrimoni natural com a font de recursos per a la pràctica d'activitats físiques i recreatives.</p>	<p>de l'entorn.</p>	<p>de vida en aquest entorn.</p> <p>Relaciona les activitats físiques a la natura amb la salut i la qualitat de vida.</p> <p>Demostra hàbits i actituds de conservació i protecció del medi ambient.</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Metodologia

Els processos d'ensenyament i aprenentatge han de seguir una metodologia que permeti integrar diferents models estratègics i tècniques pedagògiques amb les quals plantejar les tasques a l'alumnat. Segons aquests mètodes siguin m tancats, poden orientar-se cap a la instrucció, la participació i l'emancipació en funció de l'objectiu, la dificultat d'aquest, el m situació d'ensenyament que es trobi, així com les variables d'organització de les activitats, recursos i agrupaments. Donat terminal que té aquesta etapa, s'ha de buscar l'autonomia progressiva de l'alumnat, amb la finalitat que, com a ciutadans i 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 ap significatiu, és a dir, que l'alumnat trobi sentit a les tasques que realitza i les apliqui a altres situacions i contextos, als quals a transferir l'aprenentatge.

El professorat ha de valorar fonamentalment el procés d'aprenentatge, reflexionar constantment sobre les seves actuacions el progrés de l'alumnat en relació amb el treball realitzat i la seva evolució, i no únicament segons els resultats obtingu diferents tasques s'oferiran activitats motivadores i s'intentarà que la consecució dels objectius sigui mitjançant tasques pro dificultat i en unes condicions adequades per fomentar i desenvolupar en l'alumnat la capacitat d'experimentació i de cons 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 preeminent 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. Llibres de text: El departament d'Educació Física no disposa de llibre de test. Els apunts i diferents recursos

didàctics han estat elaborats pel propi professorat i es troba a la plataforma digital moodle del centre,.

Materials:

- Ús de la pissarra com a suport visual a les explicacions i a la gestió de l'aula.
- Ús de l'altaveu per optimitzar la comunicació amb els alumnes.
- Plataforma digital classroom.
- Plataforma digital moodle.
- Visualització de vídeos per reforçar i/o ampliar els continguts curriculars.
- Diferents recursos TIC.
- Diferents materials propis de l'Educació Física.
- Etc.

Recursos didàctics:

- 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.
- Models pautats per a l'elaboració de treballs grupals.
- Fitxes de registre de seguiment individual i de resultats en grup, rúbriques i fitxes d'autoavaluació.
- Activitats en la Natura: excursions a la platja, etc.

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, 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 a 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 l'activitat física. Elecció de textos per activitats d'expressió.

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

Utilització de l'aula virtual (moodle) i la plataforma classroom, per tal de comunicar als alumnes les sortides, els treballs de les mateixes i les conclusions de cada una: fotografies, videos, esquemes, resums, etc.

CRITERIS D'AVALUACIÓ, QUALIFICACIÓ I RECUPERACIÓ A L'ESO

L'avaluació serà un procés que s'ha de dur a terme de forma contínua. Seran objecte d'avaluació: d'una part, el procés d'aprenentatge individual de l'alumne, i, de l'altra, els aprenentatges que com a conseqüència d'aquest procés l'alumnat assoleixi.

A l'apartat de finalitats de l'assignatura del currículum d'Educació Física de les Illes Balears s'indica:

*“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 aquest motiu, en cada unitat didàctica distribuïrem els criteris d'avaluació i els estàndards d'aprenentatge en els blocs.

1. **Conceptes**, que constitueixen tots aquells fets, conceptes i sistemes conceptuals que l'alumnat ha de SABER de cada unitat didàctica, i que tant tenen a veure amb apunts o temes del llibre digital d'educació física com de conceptes que expliquem o practiquem a classe.
2. **Procediments d'execució**, que constitueixen tot allò què i com l'alumnat ha de SABER FER de cada unitat didàctica i la participació activa en la seva execució.
3. **Actituds, valors i normes** la qual es mesura en aspectes com: material i vestuari, higiene, participació, esportivitat, puntualitat, comportament, i presentació de tasques i treballs.

94

Criteris de qualificació

La **qualificació** serà la mitjana ponderada que s'indica en el quadre següent, sempre i quan la mitja de cada una de les parts sigui superior a 3 punts:

	2 ESO	4 ESO
--	-------	-------

Conceptes: Exàmens, treballs, activitats Moodle, treballs activitats TIC	30%	30%
Procediments: Exàmens pràctics individuals i grupals, participació activa ...	50%	50%
Actituds, valors i normes Aplicació de normes didàctiques, implicació positiva a les classes, aspectes de convivència i cooperació. Retards, roba esportiva ...	20%	20%

Abans d'iniciar cadascuna de les unitats didàctiques (o a l'inici de l'avaluació) de la programació d'aula, cada docent informarà a l'alumnat sobre els criteris mitjançant els quals els avaluarem i qualificarem.

- Per aprovar el curs és necessari aprovar les tres avaluacions. La nota de l'avaluació ordinària serà la resultat de la mitjana de les notes de les tres avaluacions.
- Si es suspèn una avaluació s'aplica l'avaluació continua. Si a l'avaluació ordinària la mitjana és inferior a 5, l'alumnat haurà de recuperar les avaluacions suspeses mitjançant una prova pràctica i /o teòrica en el mes de juny.
- Si es suspèn per abandó de matèria en almenys dues avaluacions, s'haurà d'examinar del total de la matèria al juny. S'entén per abandó de l'assignatura la manca de participació i de realització de la majoria de proves i activitats proposades.
- No tenen opció als percentatges els alumnes amb excés de faltes d'assistència injustificada, un 15%, unes quatre sessions per avaluació, en aquest cas, es perdria l'avaluació continua. Si es perd l'avaluació contínua l'alumnat haurà de fer una prova pràctica i /o teòrica de l'avaluació suspesa durant el mes de maig o juny.
- La falta d'assistència injustificada serà quantificada dins la nota, per ser una assignatura fonamentalment pràctica. Cada dues faltes d'assistència sense justificar es llevarà un punt de la nota de la final de l'apartat d'actitud, i cada retràs 0,25 menys.
- A part del professorat responsable de l'assignatura l'alumnat pot participa en l'avaluació mitjançant dues vies:
 - *Autoavaluació: l'alumnat avalua la seva pròpia actuació.*
 - *Coavaluació: l'alumnat avalua a altres persones del grup.*
- En el cas que un/a alumne/a obtingui més d'un 4,75 en la mitjana total d'aquests 3 blocs i per tant no surti aprovada l'avaluació, el professorat podrà decidir si el alumne/a ha tingut l'esforç i dedicació adequats a la matèria per donar com aprovada l'avaluació.
- L'assistència i la **participació activa** és obligatòria. L'alumnat que pugui tenir algun problema que impedeixi la pràctica esportiva s'haurà de justificar mitjançant un justificant metge. El professorat

analitzarà cada cas i proposa les adaptacions pertinents.

- Es considera de gran importància el procés de participació dels alumnes a les sessions, es valora com a participació positiva: l'interès en la execució correcta dels exercicis, el companyerisme, el respecte als companys, professors, material i instal·lacions, la capacitat d'esforç, l'aportació d'opinions personals, la participació en les diferents activitats, l'afany de superació, l'autonomia, etc.

- **Alumnat lesionat temporalment:** l'alumnat lesionat o amb alguna malaltia o patologia temporal, no seran avaluats d'aquella prova en qüestió, i es deixarà en blanc la nota a l'hora de fer la mitjana. En estar en òptimes condicions per ésser avaluat/da, la nota corresponent s'afegirà al compte global. Si un/a alumne/a durant una part del trimestre no pot realitzar cap tipus de pràctica, la seva nota sortirà de la mitjana de la part conceptual i actitudinal, i de les pertinents notes pràctiques que pugui haver fet en anteriors trimestres, les quals hauran de ser superiors a 5. Si la lesió dura un trimestre sencer l'alumnat haurà de desenvolupar diferents activitats i tasques, extraordinàries proposades pel professorat.

- **Alumnat que no es presenta a un examen:** quan un/a alumne/a no es presenta a un examen establert de forma, cal que presenti el justificant oficial i es proposarà un moment per a poder desenvolupar la prova. Si no presenta el justificant, no podrà desenvolupar aquesta prova i per tant no podrà ésser avaluat/da positivament.

- **Alumnat que no es presenta a una avaluació de grup:** quan la prova a avaluar és de grup (parella, gran grups...), el procediment serà el següent: els alumnes realitzaran la presentació amb un/a alumne/a menys (si es el cas per exemple d'un ball de parella, l'alumne haurà de marcar el temps), per verificar que l'avaluació està elaborada, i quan l'alumne es presenti o estigui en condicions de pràctica, seran avaluats. En segona instància es podria optar per un altre company.

- **Avaluació del bloc d'actituds:** La qualificació actitudinal s'avalua sobre una nota inicial de 10 i se li aniran restant punts per faltes, retards, no portar la vestimenta adequada, comportament (no cooperar en l'organització, trasllat i recollida de material, molestar als companys o al professor, poc cooperatiu en activitats grupals, etc.) que descomptarà segons el tipus de comportament (entre 1 i 10 punts). També se li anirien sumant positius per bon comportament o actuacions específiques.

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 det

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

- Rúbriques: valoració de les conductes i del rendiment psicomotriu a partir d'uns ítems descriptius que ind grau d'assoliment.

- Test de valoració de la condició física: realitzar proves de capacitat física que aporten resultats objectius comparació). Prova d'abdominalsprova 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. Exàm teòrics tipo testQüestionaris avaluables amb el moodle el classroom.

- Rúbriques, fitxes i models de valoració de l'execució pràctica individual i de treball en grup: explicació i re informació (coavaluació o autoavaluació) de les tasques a realitzar.

- Auto-avaluació i coavaluació: com instruments didàctic molt vàlids per l'adquisició de

coneixements.

RECUPERACIÓ DE L'ASSIGNATURA

Recuperació de les avaluacions suspeses durant el curs

- Si la mitjana final de la convocatòria ordinària és inferior a 5, l'alumnat haurà de recuperar les avaluacions en les que hagi obtingut una nota inferior a 5.
- Les avaluacions suspeses es recuperaran mitjançant una prova teòrica i/o pràctica durant el mes de juny. Aquestes proves faran referència als blocs de conceptes i de procediments.
- Independentment de les proves de recuperació que es plantegen, el professorat podrà exigir el desenvolupament de diferents tasques de caràcter teòric.
- Donat el seu caràcter temporal del bloc d'actituds, no es poden establir mecanismes de recuperació perquè són comportaments que ja han passat. Simplement es tindran en compte totes les qualificacions d'actituds, per establir la mitjana.
- Desapareix la avaluació extraordinària de setembre.

Recuperació d'un curs anterior

- Per aprovar l'assignatura pendent de l'any anterior es imprescindible aprovar les dues primeres avaluacions del curs actual. Si no les aprova podrà desenvolupar una activitat teòrica i/o pràctica durant el mes de maig.

APROVACIÓ DE LA PROGRAMACIÓ DOCENT

Aquesta programació ha estat aprovada amb data 12 Nov 22 del curs 2022-2023 pels membres del Departament d'educació física.