



# PLA ANUAL DEL DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA

IES SANT AGUSTÍ  
CURS 2024-2025



## ÍNDEX

1. Introducció
2. Composició i organització del departament
3. Consideracions sobre l'avaluació
4. Mètodes pedagògics
5. Materials i recursos didàctics
6. Mesures d'atenció a la diversitat
7. Recuperació de pendents
8. Activitats complementàries i extraescolars
9. Foment de la lectura



## 1. INTRODUCCIÓ

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 mateixes accions motrius i donar-los sentit, comprendre els aspectes perceptius, emotius i cognitius relacionats amb aquestes accions i gestionar els sentiments que hi estan vinculats, a més d'integrar coneixements i habilitats transversals, com la feina en equip, el joc net, el respecte a les normes i la seguretat, entre altres. Així mateix, l'educació física està vinculada a competències relacionades amb la salut a través d'accions que ajuden a adquirir i consolidar hàbits responsables d'activitat física regular i a adoptar actituds crítiques davant pràctiques individuals, socials i de grup no saludables, fonamentalment relacionades amb les malalties d'origen cardiovascular.

La competència motriu evoluciona al llarg de la vida de les persones i desenvolupa la intel·ligència, per saber què fer, com fer-ho, quan fer-ho i amb qui segons els condicionants de l'entorn.

Gaudir d'una competència motriu adient permet que l'alumne disposi, de manera autònoma, d'un repertori suficient de respostes adequades a les diferents situacions que se li puguin presentar, pròpies de les activitats físicoesportives o vinculades a l'activitat humana en conjunt. Per aconseguir aquesta competència adequada, les accions motrius que l'alumne pugui fer seves han d'assolir un grau de complexitat significativament més alt que el que s'assoleix a l'educació primària.

Entre els processos implícits en la conducta motriu, cal destacar els de percebre, interpretar, analitzar, decidir, executar i avaluar els actes motors. Entre els coneixements més destacables que es combinen amb aquests processos hi ha, a més dels corresponents a les diferents activitats físiques, els relacionats amb la corporeïtat, amb el moviment, amb la salut, amb els sistemes de millora de les capacitats motrius, amb les mesures preventives i de seguretat davant riscos o accidents i amb els usos socials de l'activitat física, entre altres. Finalment, pel que fa a les actituds, es troben les derivades de la valoració de les pròpies limitacions i possibilitats, el gaudi de la pràctica i la relació amb els altres.

Les situacions a les quals respon una acció motriu, en un procés d'ensenyament i aprenentatge, suposen establir entorns de característiques diferents en els quals la resposta té, també, significats diferents: en uns casos, es tracta d'aconseguir un rendiment, de resoldre una realitat; en altres, es fa referència a l'ergonomia, l'expressivitat o la recreació.

En aquest sentit, l'educació física preveu situacions i contextos d'aprenentatge variats, que van dels que suposen controlar els moviments propis i conèixer millor les possibilitats



personals als quals consisteixen en accions que han de respondre a estímuls externs variats o situacions en què les actuacions dels alumnes s'han de coordinar amb les actuacions de companys o adversaris i en què les característiques del medi poden ser canviants. La lògica interna de les situacions o activitats motrius proposades es converteix, així, en una eina imprescindible de la programació de la matèria.

A l'etapa de l'educació secundària obligatòria, els estudiants experimenten importants canvis personals i socials. Per una banda, l'educació física ha d'ajudar els joves d'aquesta edat a adquirir de nou referències de si mateixos, dels altres i de la seva competència motriu. Això fomenta una autoimatge positiva que, al costat d'una actitud crítica i responsable, els ajuda a no sacrificar la seva salut per adequar-se a uns models subjectes a les modes del moment. Per una altra, els estudiants s'enfronten a la diversitat i a la riquesa de les activitats físiques i esportives i han d'assolir nous aprenentatges que els permetin ser més eficients en situacions esportives, creatives, lúdiques o de superació de reptes, juntament amb la possibilitat d'identificar problemes o reptes, resoldre'ls i establir les seves respostes utilitzant i desenvolupant els seus coneixements i destreses. A més, a l'hora de comprendre i assimilar progressivament els fonaments i les normes propis de la matèria, també han d'integrar i transferir els coneixements d'altres àrees o situacions.

Un aspecte que resulta imprescindible per aconseguir els fins proposats és que la pràctica comporti reflexionar sobre el que s'està fent, analitzar la situació i prendre decisions. També cal incidir en la valoració de les actuacions pròpies i de les alienes i en la recerca de fórmules de millora: com a resultat d'aquest tipus de pràctica, es desenvolupa la confiança per participar en diferents activitats físiques i la valoració d'estils de vida saludables i actius.

Els esports són, actualment, l'activitat física amb més repercussió sociocultural, de manera que faciliten la integració social. Però l'educació física en aquesta etapa no n'ha d'aportar una visió restringida, sinó que s'ha de procurar que els alumnes adquireixin les destreses, els coneixements i les actituds necessaris per desenvolupar la seva conducta motriu en diferents tipus d'activitats, és a dir, que siguin competents en contextos variats.



## 2. COMPOSICIÓ I ORGANITZACIÓ DEL DEPARTAMENT

El departament està compost per tres professors/es. I es reparteixen de la següent manera:

- Vicent Ribas: 2n d'ESO A, B, C, D i E; 3r d'ESO A i B. Tutor 2n d'ESO A.
- Raquel Bajerano: 1r d'ESO A, B, C, D i E; 1r BATX A, 1r BATX B i coordinadora de la Comissió Convivència i Benestar.
- Vanesa Maroto: 3r d'ESO C, D i E; 4t d'ESO A, B, C, D i E. Tribunal Treball de Recerca i Cap de departament.

L'horari queda repartit tal com es pot visualitzar al següent quadre:

IES SANT AGUSTÍ					
HORES	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 – 8,55	2n ESO B	3r ESO B	3r ESO A 3r ESO E	2n ESO E	2n ESO A
8,55 – 9,50	2n ESO C 1r Batx B	1r ESO B	2n ESO B 4t ESO D	Reunió de Departament	4t ESO B 1r ESO E
9,50 – 10,45	2n ESO A 1r Batx B	2n ESO D 1r Batx B	1r ESO E	1r ESO C	3r ESO C
11,05 – 12	3r ESO A 3r ESO E	3r ESO D	4t ESO A 1r ESO B	3r ESO B 4t ESO E	2n ESO C 4t ESO E 1r Batx A
12,00 – 12,55	2n ESO E 4t ESO C	4t ESO C 1r ESO C	3r ESO C	4t ESO B	2n ESO D 1r Batx A
13,10 – 14,05	3r ESO D	1r ESO D	1r ESO A	4t ESO D 1r ESO D	4t ESO A 1r ESO A
14,05 - 15,00		1r Batx A			

Al departament d'Educació Física fem reunions setmanals, on la comunicació i programació dels espais a utilitzar està estipulada des de l'inici de curs, amb un calendari setmanal.

Al centre hi ha una pista d'handbol/futbol sala, una pista de bàsquet exterior amb 4 jocs de cistelles. En el gimnàs tenim una pista de voleibol i 4 de bàdminton dibuixades al terra. El gimnàs està equipat amb, un petit rocòdrom, espatlleres i màrfegues a part del material propi d'educació física, del qual es va fer un inventari al mes de setembre d'aquest any, 2022. Dins el gimnàs hi ha dos quartets on es guarda el material esportiu. El centre disposa d'un vestuari per al·lots i un per al·lotes i un altre per a professors. Cada un d'ells equipat amb dutxes i lavabos.

En els diferents nivells de l'ESO, es porten a terme projectes solidaris, projectes de treball cooperatiu, reutilització de llibres, projectes d'Ecoaula, projectes de dinamització de espais, mediació de conflictes i projectes coordinats amb la Comissió de Salut.



### 3. CONSIDERACIONS SOBRE L' AVALUACIÓ

Al departament hem repartit els percentatges dels diferents criteris a cada nivell, de forma que agrupam aquests, als continguts que volem treballar a cada nivell. Cada avaluació té assignades diferents situacions d'aprenentatge de manera que al finalitzar el curs es treballaran tots els criteris enllaçats a aquestes situacions. La repartició ha quedat de la següent manera:



## 1r ESO

QUÈ TREBALLA M?	COM?	CRITERIS D'AVALUACIÓ	%
PART PRÀCTICA	La part pràctica d'EF consisteix en realitzar diferents tasques relacionades amb les capacitats físiques bàsiques i habilitats motrius. Tot això mitjançant jocs, esports individuals, col·lectius i d'expressió corporal.	1.1. Establir i organitzar seqüències senzilles d'activitat física orientada al concepte integral de salut i a l'estil de vida actiu, a partir d'una valoració del nivell inicial i respectant la pròpia realitat i identitat corporal.	30%
		2.1. Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, establint mecanismes per reconduir els processos de treball, incloent estratègies d'autoavaluació i coavaluació tant del procés com del resultat.	
		2.2. Interpretar i actuar correctament en contextos motrius variats, aplicant principis bàsics de presa de decisió en situacions lúdiques, jocs modificats i activitats esportives a partir de l'anticipació, adequant-se a les demandes motrius, a l'actuació del company i de l'oponent (si n'hi hagués) i a la lògica interna en contextos reals o simulats d'actuació, reflexionant sobre les solucions i els resultats obtinguts.	
		2.3 Evidenciar control i domini corporal en emprar els components qualitius i quantitius de la motricitat de manera eficient i creativa, fent front a les demandes de resolució de problemes en situacions motrius transferibles al seu espai vivencial amb progressiva autonomia	
		4.1. Gestionar la participació en jocs motors i altres manifestacions artístiques i expressives vinculades tant a la cultura pròpia com a d'altres, afavorint la seva conservació i valorant els seus orígens, evolució i influència en les societats contemporànies.	
		4.3. Participar activament en la creació i representació de composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical, utilitzant intencionadament i amb progressiva autonomia el cos com a eina d'expressió i comunicació a través de diverses tècniques expressives.	
PART TEÒRICA	A la part teòrica de la matèria, es pretén que l'alumnat adquireixi els coneixements dels continguts teòrics relacionats amb l'EF.	1.5. Analitzar i valorar la incidència que unes certes pràctiques i comportaments tenen en la nostra salut i en la convivència, valorant el seu impacte i evitant activament la seva reproducció.	20%
		4.2. Analitzar objectivament les diferents activitats i modalitats esportives segons les seves característiques i requeriments, evitant els possibles estereotips de gènere o capacitat, o els comportaments sexistes vinculats a aquestes manifestacions.	
	Es pretén aportar als alumnes els valors relacionats amb l'esport i l'activitat física: treball en equip,	1.2. Començar a incorporar amb progressiva autonomia processos d'activació corporal, dosificació de l'esforç, alimentació saludable, educació postural, relaxació i higiene durant la pràctica d'activitats motrius, interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable.	40%
		3.1. Practicar una gran varietat d'activitats motrius, valorant les implicacions ètiques de les actituds antiesportives, evitant la competitivitat desmesurada i actuant amb esportivitat en assumir els rols de públic, participant o altres.	



PART ACTITUDIN AL	adquirir hàbits saludables i d'higiene i respectar l'entorn i el material.	3.2. Cooperar o col·laborar en la pràctica de diferents produccions motrius per tal d'aconseguir l'assoliment individual i grupal, participant en la presa de decisions i assumint diferents rols assignats i responsabilitats.	
		3.3. Fer ús amb progressiva autonomia d'habilitats socials, diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat, ja sigui de gènere, afectivosexual, d'origen nacional, cultural, socioeconòmica o de competència motriu, mostrant una actitud crítica i un compromís actiu enfront dels estereotips, les actuacions discriminatòries i qualsevol mena de violència, fent respectar el propi cos i el dels altres.	
EXTRAESCO LARS	A EF, es realitzen sortides a la natura, amb l'objectiu de conèixer l'oferiment d'activitats físiques que ens proporciona l'entorn on ens trobem.	5.1. Participar en activitats físicoesportives en entorns naturals, terrestres o aquàtics, gaudint de l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que aquestes puguin produir i sent conscients de la seva petjada ecològica.	10%

## 2n ESO

QUÈ TREBALLA M?	COM?	CRITERIS D'AVUACIÓ	%
PART PRÀCTICA	La part pràctica d'EF consisteix en realitzar diferents tasques relacionades amb les capacitats físiques bàsiques i habilitats motrius. Tot això mitjançant jocs, esports individuals, col·lectius i d'expressió corporal.	1.1. Establir i organitzar seqüències senzilles d'activitat física orientada al concepte integral de salut i a l'estil de vida actiu, a partir d'una valoració del nivell inicial i respectant la pròpia realitat i identitat corporal.	30%
		1.3. Adoptar de manera responsable i amb progressiva autonomia mesures generals per a la prevenció de lesions abans, durant i després de la pràctica d'activitat física, aprenent a reconèixer situacions de risc per tal d'actuar preventivament.	
		2.1. Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, establint mecanismes per reconduir els processos de treball, incloent estratègies d'autoavaluació i coavaluació tant del procés com del resultat.	
		2.2. Interpretar i actuar correctament en contextos motrius variats, aplicant principis bàsics de presa de decisió en situacions lúdiques, jocs modificats i activitats esportives a partir de l'anticipació, adequant-se a les demandes motrius, a l'actuació del company i de l'oponent (si n'hi hagués) i a la lògica interna en contextos reals o simulats d'actuació, reflexionant sobre les solucions i els resultats obtinguts.	
		2.3. Evidenciar control i domini corporal en emprar els components qualitius i quantitius de la motricitat de manera eficient i creativa, fent front a les demandes de resolució de problemes en situacions motrius transferibles al seu espai vivencial amb progressiva autonomia.	
		4.3. Participar activament en la creació i representació de composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical, utilitzant intencionadament i amb progressiva autonomia el cos com a eina d'expressió i comunicació a través de diverses tècniques expressives.	





PART TEÒRICA	A la part teòrica de la matèria, es pretén que l'alumnat adquireixi els coneixements dels continguts teòrics relacionats amb l'EF.	1.4. Actuar d'acord amb els protocols d'intervenció davant accidents derivats de la pràctica d'activitat física, aplicant mesures bàsiques de primers auxilis.	20%
		1.6. Explorar diferents recursos i aplicacions digitals reconeixent el seu potencial, així com els riscos per al seu ús en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.	
		4.2. Analitzar objectivament les diferents activitats i modalitats esportives segons les seves característiques i requeriments, evitant els possibles estereotips de gènere o capacitat, o els comportaments sexistes vinculats a aquestes manifestacions.	
PART ACTITUDIN AL	Es pretén aportar als alumnes els valors relacionats amb l'esport i l'activitat física: treball en equip, adquirir hàbits saludables i d'higiene i respectar l'entorn i el material.	1.2. Començar a incorporar amb progressiva autonomia processos d'activació corporal, dosificació de l'esforç, alimentació saludable, educació postural, relaxació i higiene durant la pràctica d'activitats motrius, interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable.	40%
		1.5. Analitzar i valorar la incidència que unes certes pràctiques i comportaments tenen en la nostra salut i en la convivència, valorant el seu impacte i evitant activament la seva reproducció.	
		3.1. Practicar una gran varietat d'activitats motrius, valorant les implicacions ètiques de les actituds antiesportives, evitant la competitivitat desmesurada i actuant amb esportivitat en assumir els rols de públic, participant o altres.	
		3.2. Cooperar o col·laborar en la pràctica de diferents produccions motrius per tal d'aconseguir l'assoliment individual i grupal, participant en la presa de decisions i assumint diferents rols assignats i responsabilitats.	
EXTRAESCO LARS	A EF, es realitzen sortides a la natura, amb l'objectiu de conèixer l'oferiment d'activitats físiques que ens proporciona l'entorn on ens trobem.	3.3. Fer ús amb progressiva autonomia d'habilitats socials, diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat, ja sigui de gènere, afectivosexual, d'origen nacional, cultural, socioeconòmica o de competència motriu, mostrant una actitud crítica i un compromís actiu enfront dels estereotips, les actuacions discriminatòries i qualsevol mena de violència, fent respectar el propi cos i el dels altres.	10%
		5.1. Participar en activitats físicoesportives en entorns naturals, terrestres o aquàtics, gaudint de l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que aquestes puguin produir i sent conscients de la seva petjada ecològica.	
		5.2. Practicar activitats físicoesportives en el medi natural i urbà, aplicant normes de seguretat individuals i col·lectives.	



## 3r ESO

QUÈ TREBALLA M?	COM?	CRITERIS D'AVALUACIÓ	%
PART PRÀCTICA	La part pràctica d'EF consisteix en realitzar diferents tasques relacionades amb les capacitats físiques bàsiques i habilitats motrius. Tot això mitjançant jocs, esports individuals, col·lectius i d'expressió corporal.	1.1. Planificar i autoregular la pràctica d'activitat física orientada al concepte integral de salut i a l'estil de vida actiu, segons les necessitats i interessos individuals i respectant la pròpia realitat i identitat corporal.	40%
		1.3. Adoptar de manera responsable i autònoma mesures específiques per a la prevenció de lesions abans, durant i després de la pràctica d'activitat física, aprenent a reconèixer situacions de risc per actuar preventivament.	
		2.1. Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, establint mecanismes per reconduir els processos de treball i assegurar una participació equilibrada, incloent estratègies d'autoavaluació i coavaluació tant del procés com del resultat.	
		2.2. Mostrar habilitats per a l'adaptació i l'actuació davant situacions amb una elevada incertesa, aprofitant eficientment les pròpies capacitats i aplicant de manera automàtica processos de percepció, decisió i execució en contextos reals o simulats d'actuació, reflexionant sobre les solucions i resultats obtinguts.	
		4.3. Crear i representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical i de manera coordinada, utilitzant intencionadament i amb autonomia el cos i el moviment com a eina d'expressió i comunicació a través de tècniques expressives específiques, i ajudant a difondre i compartir aquestes pràctiques culturals entre companys i companyes o altres membres de la comunitat.	
PART TEÒRICA	A la part teòrica de la matèria, es pretén que l'alumnat adquireixi els coneixements dels continguts teòrics relacionats amb l'EF.	1.6. Planificar, desenvolupar i compartir amb seguretat la pràctica física quotidiana des del maneig de recursos i aplicacions digitals vinculats a l'àmbit de l'activitat física i l'esport.	20%
		4.2. Adoptar actituds compromeses i conscients sobre els diferents estereotips de gènere i comportaments sexistes que es continuen produint en alguns contextos de la motricitat, identificant els factors que contribueixen al seu manteniment i ajudant a difondre referents de tots dos gèneres en l'àmbit físicoesportiu.	
		1.2. Incorporar de manera autònoma els processos d'activació corporal, autoregulació i dosificació de l'esforç, alimentació saludable, educació postural, relaxació i higiene durant la pràctica d'activitats motrius, interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable.	
		1.5. Adoptar actituds compromeses i transformadores que rebutgin els estereotips socials associats a l'àmbit del corporal, al gènere i a la diversitat sexual, i els comportaments que posin en risc la salut, contrastant amb autonomia i independència qualsevol informació en base a criteris científics de validesa, fiabilitat i objectivitat.	



PART ACTITUDINA L	Es pretén aportar als alumnes els valors relacionats amb l'esport i l'activitat física: treball en equip, adquirir hàbits saludables i d'higiene i respectar l'entorn i el material.	3.1. Practicar i participar activament assumint responsabilitats en l'organització d'una gran varietat d'activitats motrius, valorant les implicacions ètiques de les pràctiques antiesportives, evitant la competitivitat desmesurada i actuant amb esportivitat en assumir els rols de públic, participant o altres.	30%
		3.2. Cooperar o col·laborar en la pràctica de diferents produccions motrius i projectes per aconseguir l'assoliment individual i grupal, participant amb autonomia en la presa de decisions vinculades a l'assignació de rols, la gestió del temps de pràctica i l'optimització del resultat final.	
		3.3. Relacionar-se i entendre's amb la resta de participants durant el desenvolupament de diverses pràctiques motrius amb autonomia i fent ús efectiu d'habilitats socials de diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat, ja sigui de gènere, afectiva i sexual, d'origen nacional, cultural socioeconòmica o de competència motriu, i posicionant-se activament enfront dels estereotips, les actuacions discriminatòries i qualsevol tipus de violència, fent respectar el propi cos i el dels demés.	
EXTRAESCO LARS	A EF, es realitzen sortides a la natura, amb l'objectiu de conèixer l'oferiment d'activitats físiques que ens proporciona l'entorn on ens trobem.	5.1. Participar en activitats físiques i esportives en entorns naturals terrestres o aquàtics, gaudint de l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que aquestes puguin produir, sent conscients de la seva petjada ecològica i desenvolupant actuacions intencionades dirigides a la conservació i millora de les condicions dels espais en els quals es desenvolupin.	10%
		5.2. Dissenyar i organitzar activitats físiques i esportives en el medi natural i urbà, assumint responsabilitats i aplicant normes de seguretat individuals i col·lectives.	



## 4t ESO

QUÈ TREBALLA M?	COM?	CRITERIS D'AVALUACIÓ	%
PART PRÀCTICA	La part pràctica d'EF consisteix en realitzar diferents tasques relacionades amb les capacitats físiques bàsiques i habilitats motrius. Tot això mitjançant jocs, esports individuals, col·lectius i d'expressió corporal.	1.1. Planificar i autoregular la pràctica d'activitat física orientada al concepte integral de salut i a l'estil de vida actiu, segons les necessitats i interessos individuals i respectant la pròpia realitat i identitat corporal.	40%
		2.1. Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, establint mecanismes per reconduir els processos de treball i assegurar una participació equilibrada, incloent estratègies d'autoavaluació i coavaluació tant del procés com del resultat.	
		2.2. Mostrar habilitats per a l'adaptació i l'actuació davant situacions amb una elevada incertesa, aprofitant eficientment les pròpies capacitats i aplicant de manera automàtica processos de percepció, decisió i execució en contextos reals o simulats d'actuació, reflexionant sobre les solucions i resultats obtinguts.	
		2.3. Evidenciar control i domini corporal en emprar els components qualitius i quantitius de la motricitat de manera eficient i creativa, resolent problemes en tota mena de situacions motrius transferibles al seu espai vivencial amb autonomia.	
		4.1. Comprendre i practicar diverses modalitats relacionades amb la cultura pròpia, la tradicional o les que procedeixen d'altres llocs del món, identificant i contextualitzant la influència social de l'esport en les societats actuals, tot valorant els seus orígens, la seva evolució i les seves diferents manifestacions i interessos econòmics i polítics.	
		4.3. Crear i representar composicions individuals o col·lectives amb i sense base musical i de manera coordinada, utilitzant intencionadament i amb autonomia el cos i el moviment com a eina d'expressió i comunicació a través de tècniques expressives específiques, i ajudant a difondre i compartir aquestes pràctiques culturals entre companys i companyes o altres membres de la comunitat.	
PART TEÒRICA	A la part teòrica de la matèria, es pretén que l'alumnat adquireixi els coneixements dels continguts teòrics relacionats amb l'EF.	1.4. Actuar d'acord amb els protocols d'intervenció davant situacions d'emergència o accidents aplicant mesures específiques de primers auxilis.	20%
		1.6. Planificar, desenvolupar i compartir amb seguretat la pràctica física quotidiana des del maneig de recursos i aplicacions digitals vinculats a l'àmbit de l'activitat física i l'esport.	
		4.2. Adoptar actituds compromeses i conscients sobre els diferents estereotips de gènere i comportaments sexistes que es continuen produint en alguns contextos de la motricitat, identificant els factors que contribueixen al seu manteniment i ajudant a difondre referents de tots dos gèneres en l'àmbit físicoesportiu.	
		1.2. Incorporar de manera autònoma els processos d'activació corporal, autoregulació i dosificació de l'esforç, alimentació saludable, educació postural, relaxació i higiene durant la pràctica d'activitats motrius, interioritzant les rutines pròpies d'una pràctica motriu saludable i responsable.	
		1.5. Adoptar actituds compromeses i transformadores que rebutgin els estereotips socials associats a l'àmbit del corporal, al gènere i a la diversitat sexual, i els comportaments que posin en risc la salut, contrastant amb autonomia i independència qualsevol informació en base a criteris científics de validesa, fiabilitat i objectivitat.	



PART ACTITUDINA L	Es pretén aportar als alumnes els valors relacionats amb l'esport i l'activitat física: treball en equip, adquirir hàbits saludables i d'higiene i respectar l'entorn i el material.	3.1. Practicar i participar activament assumint responsabilitats en l'organització d'una gran varietat d'activitats motrius, valorant les implicacions ètiques de les pràctiques antiesportives, evitant la competitivitat desmesurada i actuant amb esportivitat en assumir els rols de públic, participant o altres.	30%
		3.2. Cooperar o col·laborar en la pràctica de diferents produccions motrius i projectes per aconseguir l'assoliment individual i grupal, participant amb autonomia en la presa de decisions vinculades a l'assignació de rols, la gestió del temps de pràctica i l'optimització del resultat final.	
		3.3. Relacionar-se i entendre's amb la resta de participants durant el desenvolupament de diverses pràctiques motrius amb autonomia i fent ús efectiu d'habilitats socials de diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat, ja sigui de gènere, afectiva i sexual, d'origen nacional, cultural socioeconòmica o de competència motriu, i posicionant-se activament enfront dels estereotips, les actuacions discriminatòries i qualsevol tipus de violència, fent respectar el propi cos i el dels demés.	
EXTRAESCO LARS	A EF, es realitzen sortides a la natura, amb l'objectiu de conèixer l'oferiment d'activitats físiques que ens proporciona l'entorn on ens trobem.	5.1. Participar en activitats físiques i esportives en entorns naturals terrestres o aquàtics, gaudint de l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que aquestes puguin produir, sent conscients de la seva petjada ecològica i desenvolupant actuacions intencionades dirigides a la conservació i millora de les condicions dels espais en els quals es desenvolupin.	10%
		5.2. Dissenyar i organitzar activitats físiques i esportives en el medi natural i urbà, assumint responsabilitats i aplicant normes de seguretat individuals i col·lectives.	



## 1r BATXILLER

QUÈ TREBALLA M?	COM?	CRITERIS D'AVALUACIÓ	%
PART TEÒRICO-PRÀCTICA	A la part teòrica/pràctica es pretén que l'alumnat de batxiller adquireixi tant de forma pràctica com teòrica els coneixements i vivències dels continguts relacionats amb la matèria. Tot això a través del treball de les Capacitats Físiques Bàsiques i habilitats motrius mitjançant jocs, esports individuals, col·lectius i d'expressió corporal.  A més a més, en aquesta etapa l'alumnat treballarà la planificació i organització de tasques relacionades amb l'activitat física, l'autoavaluació,	1.1. Planificar, elaborar i posar en pràctica de manera autònoma un programa personal d'activitat física dirigit a la millora o al manteniment de la salut, aplicant els diferents sistemes de desenvolupament de les capacitats físiques implicades, segons les necessitats i interessos individuals i respectant la pròpia realitat i identitat corporal, avaluant els resultats obtinguts.	65%
		1.2. Incorporar de manera autònoma, i segons les seves preferències personals, els processos d'activació corporal, autoregulació i dosatge de l'esforç, alimentació saludable, educació postural i relaxació i higiene durant la pràctica d'activitats motrius, reflexionant sobre la seva relació amb possibles estudis posteriors o futurs acompliments professionals.	
		1.3. Conèixer i aplicar de manera responsable i autònoma mesures específiques per a la prevenció de lesions abans, durant i després de l'activitat física, així com per a l'aplicació de primers auxilis davant situacions d'emergència o accident, identificant les possibles transferències que aquests coneixements tenen a l'àmbit professional i ocupacional.	
		1.5. Emprar de manera autònoma aplicacions i dispositius digitals relacionats amb la gestió de l'activitat física, respectant la privacitat i les mesures bàsiques de seguretat vinculades a la difusió pública de dades personals.	
		2.1. Desenvolupar projectes motors de caràcter individual, cooperatiu o col·laboratiu, gestionant autònomament qualsevol imprevist o situació que pugui anar sorgint al llarg del procés de manera eficient, creativa i ajustada als objectius que es pretenguin aconseguir.	
		2.2. Solucionar de manera autònoma situacions d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició en contextos esportius o recreatius amb fluïdesa, precisió i control, aplicant de manera automàtica processos de percepció, decisió i execució en contextos reals o simulats d'actuació i adaptant les estratègies a les condicions canviants que es produeixen en la pràctica.	
		2.3. Identificar, analitzar i comprendre els factors clau que condicionen la intervenció dels components qualitius i quantitius de la motricitat en la realització de gestos tècnics o situacions motrius variades, identificant errors comuns i proposant solucions a aquests.	
		3.1. Organitzar i practicar diverses activitats motrius, valorant el seu potencial com a possible sortida professional i analitzant els seus beneficis des de la perspectiva de la salut, el gaudi, l'autosuperació i les possibilitats d'interacció social, adoptant actituds d'interès, esforç, lideratge i empatia en assumir i exercir diferents rols relacionats amb elles.	
4.1. Comprendre i contextualitzar la influència cultural i social de les manifestacions motrius més rellevants en el panorama actual, analitzant els seus orígens i la seva evolució fins a l'actualitat i rebutjant aquells components que no s'ajustin als valors d'una societat oberta, inclusiva, diversa i igualitària.			



	coavaluació i heteroavaluació.	4.2. Crear i representar composicions corporals individuals o col·lectives, amb i sense base musical, aplicant amb precisió, idoneïtat i coordinació escènica les tècniques expressives més apropiades a cada composició per representar-les davant els seus companys o altres membres de la comunitat.	
PART ACTITUDINA L	Es pretén aportar als alumnes els valors relacionats amb l'esport i l'activitat física: treball en equip, adquirir hàbits saludables i d'higiene i respectar l'entorn i el material.	3.2. Cooperar o col·laborar mostrant iniciativa durant el desenvolupament de projectes i produccions motrius, solucionant de manera coordinada qualsevol imprevist o situació que pugui anar sorgint al llarg del procés.	25%
		3.3. Establir mecanismes de relació i entesa amb la resta de participants durant el desenvolupament de diverses pràctiques motrius amb autonomia, fent ús efectiu d'habilitats socials de diàleg en la resolució de conflictes i respecte davant la diversitat, ja sigui de gènere, afectiu-sexual, d'origen nacional, cultural, socioeconòmica o de competència motriu, i posicionant-se de manera activa, reflexiva i crítica enfront dels estereotips, les actuacions discriminatòries i la violència, així com conèixer les estratègies per a la prevenció, la detecció primerenca i el seu tractament.	
		1.4. Actuar de manera crítica, compromesa i responsable davant els estereotips socials associats a l'àmbit del corporal i els comportaments que posin en risc la salut, aplicant amb autonomia i independència criteris científics de validesa, fiabilitat i objectivitat a la informació rebuda.	
EXTRAESCO LARS	A EF, es realitzen sortides a la natura, amb l'objectiu de conèixer l'oferiment d'activitats físiques que ens proporciona l'entorn on ens trobem.	5.1. Promoure i participar en activitats fisicoesportives en entorns naturals terrestres o aquàtics, interactuant amb l'entorn de manera sostenible, minimitzant l'impacte ambiental que aquestes puguin produir, reduint al màxim la seva petjada ecològica i desenvolupant actuacions dirigides a la conservació i millora de les condicions dels espais en els quals es desenvolupin. 5%	10%
		5.2. Practicar i organitzar activitats fisicoesportives en el medi natural i urbà, assumint responsabilitats i aplicant normes de seguretat individuals i col·lectives per preveure i controlar els riscos intrínsecs a la pròpia activitat derivats de la utilització dels equipaments, l'entorn o la pròpia actuació dels participants. 5%	



A cada avaluació de seguiment, la qualificació de cada alumne, serà definida per les diferents notes registrades dels criteris, de manera que la nota final serà la mitjana d'aquests.

En el cas, de què un alumne no pugui realitzar pràctica amb motiu justificat, per un metge, se li realitzarà una adaptació de l'assignatura treballant els continguts de manera teòrica o teòrica/pràctica.

#### 4. MÈTODES PEDAGÒGICS

L'apartat metodologia és molt ampli, el desglossarem per parts amb relació a la nostra actuació:

Respecte als estils d'ensenyament:

El llibre de Muska Mosston "*Els estils d'ensenyament a l'Educació Física (1984)*" és el referent internacional que dona peu a reflexionar sobre els diferents estils que es poden utilitzar, tot considerant les innovacions dels darrers anys. Així doncs, tenim:

REPRODUCCIÓ DEL MODEL (més directiu i autoritari, funcionen millor al principi de les UD)	REPRODUCCIÓ I ENSENYAMENT PER RECERCA (més autoaprenentatge, més creatiu, per finals de UD funcionen molt bé)
a. Comanament directe	f. Descobriments guiats
a. Assignació de tasques	f. Resolució de problemes
a. Ensenyament Recíproc	f. Programa individualitzat
a. Autoavaluació	f. Per alumnes iniciats
a. Inclusió	f. Auto-ensenyament

Respecte a la metodologia general portarem a terme les següents orientacions:

- Es potenciaran metodologies actives i contextualitzades que faciliten la participació de l'alumnat i l'adquisició i ús de coneixements en situacions reals.
- Partirem d'aprenentatges més simples per avançar gradualment cap a altes de més complexes.
- Es dissenyaran activitats d'aprenentatge integrades que permetin als alumnes avançar cap als resultats d'aprenentatge de més d'una competència
- Les estratègies docents utilitzades afavoriran la motivació i la curiositat i la necessitat per adquirir coneixements, destreses, actituds i valors.
- Es fomentarà la reflexió i investigació, així com la realització de tasques que suposin un repte assumible per a l'alumnat.
- S'utilitzarà estratègies, procediments i accions que permetin l'experimentació, i que suposin l'ús significatiu de la lectura, escriptura, TIC i la expressió oral mitjançant debats o presentacions orals.





- Es portaran a terme estratègies metodològiques que tinguin en compte els diferents ritmes d'aprenentatge, afavoreixin la capacitat d'aprendre per si mateixos i promoguin el treball en equip.

De forma **específica** per la matèria d'Educació Física, tindrem en compte les següents orientacions metodològiques:

- Es consideraran els continguts que motivin a l'alumne, aplicables a situacions reals en les quals l'alumne trobi sentit a tot allò que aprèn, afavorint la continuïtat de la pràctica d'activitat física de forma autònoma en horari extraescolar.
- S'afavorirà l'aprenentatge significatiu, de forma que existeixi una connexió entre el que es pretén ensenyar i el que saben.
- La metodologia més adequada serà la combinació dels diferents estils d'ensenyança, enfocats sempre cap a la utilització de metodologies actives col·laboratives i contextualitzades.
- Les metodologies que més afavoriran el desenvolupament de les competències, la motivació i la participació activa de l'alumnat són les que contextualitzen l'aprenentatge dintre un entorn el més real possible, potenciant els estils d'ensenyament productius, tan cognoscitius (resolució de problemes o descobriment guiat) com els creatius.
- El bon clima de convivència, així com el respecte, fair play i el treball en equip deuen ser una constant a mantindre en el dia a dia, especialment durant el desenvolupament de qualsevol pràctica físic-esportiva.
- L'Educació Física té un caràcter evidentment pràctic, i per això buscarem que el temps de compromís motor durant les sessions sigui el major possible, utilitzant metodologies, recursos didàctics, espais i organitzacions que així ho permetin.
- Per exemple, el mètode "flipped classroom" o "classe invertida", que consisteix en donar els continguts més conceptuals i teòrics mitjançant vídeos i documents digitals pujats al moodle, que hauran de consultar els alumnes a casa. D'aquesta manera podrem dedicar les sessions de classe a activitats més significatives, augmentant així el temps de compromís motor.

## 5. MATERIALS I RECURSOS DIDÀCTICS

A ningú se li escapa avui en dia de la importància que han agafat les noves tecnologies de la comunicació. És per això, que al departament ens involucrem en l'evolució de la nostra societat, i hem passat a treballar quasi tota la part conceptual de les diferents situacions d'aprenentatge via Classroom.

Aquesta plataforma Online ens permet donar codis personals a cada alumne per entrar només al curs corresponent, i poder descarregar els materials o dossiers que preparem, veure vídeos que nosaltres hem seleccionat adients a la situació que estem treballant, que els alumnes



pengin enllaços de vídeos que ells/es han cregut oportuns amb relació a la unitat que estem treballant, poden participar en el fòrum...

D'aquesta manera, relacionat amb el projecte Ecoaula de l'institut, evitem l'entrega de molts treballs en paper, comprar els dossiers a consergeria, fer els exàmens escrits, evitar els "copiar i pegar"... i ho hem passat tot a treballar-ho des de la plataforma, amb tot l'estalvi de paper que això comporta. Segons els nostres càlculs estimats uns 10.000 folis.

D'altra banda, al departament d'Educació Física utilitzem l'aplicació Additio/Idoceo per fer el seguiment del nostre alumnat en el dia a dia, notes, exàmens... i reduir d'aquesta forma la utilització de papers, quaderns...). Hem trobat una eina molt útil per treballar amb rúbriques, i realitzar autoavaluacions, coavaluacions i l'heteroavaluacions, eines que fan enriquir la nostra matèria i que dona punts de vista a on es facilita la cohesió de grup i la feina cooperativa.

Quant a les faltes d'assistència i períodes d'avaluació, es fa servir a través del Gestib. Totes les dades que hi introduïm queden allà enregistrades de manera que els caps d'estudis o tutors/es i famílies, tenen accés a comprovar l'estat d'assistència de qualsevol alumne en qualsevol moment.

Quant al material disponible al departament, en finalitzar cada curs escolar, es realitza un inventari, el qual s'afegeix a la memòria de final.

## 6. MESURES D'ATENCIÓ A LA DIVERSITAT

L'atenció a la diversitat ve marcada pel **Decret 39/2011, de 29 d'abril**, pel qual es regula l'atenció a la diversitat i l'orientació educativa als centres educatius amb fons públics.

L'atenció a la diversitat és el conjunt de mesures que adopta el professor per donar resposta a les característiques individuals de cadascun dels seus/es alumnes, per facilitar assolir les competències clau i els objectius d'etapa. Segons quina situació d'aprenentatge estem treballant, adoptarem unes mesures o unes altres, SEMPRE I QUAN siguin necessàries.

### **Alumnat que presenta Necessitats Educatives Especials**

És l'alumnat que requereix determinats reforços i atencions educatives específiques derivades de discapacitat o trastorns greus de conducta (**art. 7.3 de la llei orgànica 2/2006, del 3 de maig**). El professorat d'Educació Física, assessorat pels professionals de l'orientació educativa del centre, realitzarà les adaptacions del currículum al context i a l'alumnat sense que suposi una alteració dels objectius (ACNS), així com les adaptacions curriculars que es distanciïn significativament dels objectius, continguts i criteris d'avaluació (ACS).

### **Alumnat amb dificultats específiques d'aprenentatge.**

La resposta educativa a l'alumnat que presenta dificultats específiques d'aprenentatge es realitzaran tan prompte com es detectin aquestes dificultats, posant en pràctica mesures de reforç educatiu (ACNS) que no podran suposar en cap cas, un impediment per assolir les competències i objectius establerts.



Les classes d'Educació Física solen utilitzar-se com a mitja per a la incorporació d'aquest alumnat en el grup ordinari a causa de les característiques intrínseques de la matèria, que fa que normalment no requereixin la realització de cap mesura específica per poder assolir els objectius curriculars i competències.

### **Alumnat amb trastorn de dèficit d'atenció i hiperactivitat**

El tractament psicopedagògic és un recurs molt importat per a respondre adequadament a les necessitats específiques de suport educatiu que pugui tenir l'alumnat amb TDAH. Serà de gran importància establir rutines a causa de les dificultats d'atenció i comportament, així com incidir en la planificació i organització de les tasques pendents i materials necessaris, portant un control diari mitjançant notes, l'agenda...

### **Alumnat amb altes capacitats intel·lectuals.**

Ens trobem amb alumnat que a vegades, pot executar activitats amb un grau de major dificultat o complexitat per les seves altes capacitats intel·lectuals i/o habilitats motrius. L'atenció amb aquest alumnat es realitzarà segons sigui la diferència que presentin amb relació al grup classe i les capacitats "mitjanes" que presenti el grup de la seva edat.

En aquests casos utilitzarem estratègies metodològiques d'ensenyament-aprenentatge per ampliar i enriquir els continguts i activitats. Poden ser de caràcter ordinari o específic... Les farà directament el professor/a, planificant, desenvolupant les SAs i adaptant la metodologia, el tipus d'activitats i la seva complexitat, els recursos i sobretot mitjançant una atenció individualitzada.

### **Alumnat amb incorporació tardana al sistema educatiu espanyol.**

Es prioritzarà el reforç individual a l'aula ordinària, procurant que fora de l'aula només siguin casos amb carències lingüístic-comunicatives greus o quan mostrin un desfasament curricular significatiu de coneixements instrumentals. Des de la matèria d'Educació Física es procurarà utilitzar el joc com a principal medi d'integració d'aquest tipus d'alumnat, adoptant estratègies metodològiques que afavoreixin una adequada integració intercultural, realitzant agrupacions heterogènies.

### **Alumnat amb condicions personals que suposin desavantatge educatiu o història escolar.**

En aquests grups, és considerat l'alumnat que tingui un desfasament curricular de 2 cursos o més, derivats de condicions greus de salut, factors socials, econòmics, culturals, geogràfics, ètnics (art19.b)

Es desenvoluparan accions de caràcter compensatori dirigides a l'alumnat que presenti situacions desfavorables que suposin un desavantatge i desigualtat educatiu.

Per a l'alumnat, que per la seva procedència social i/o familiar tinguin dificultats per a l'accés als recursos que deuen aportar a les classes d'Educació Física, la resposta educativa consistirà en:

- Disposar d'algunes situacions d'aprenentatge d'aquests recursos, com a material del centre per facilitar-los als alumnes en aquesta situació.



- Fomentar el préstec de recursos entre companys, desenvolupant actituds de solidaritat i companyerisme.

Quant a història escolar, trobem aquells/es que estan hospitalitzats, en període de convalescència en domicili, sotmesos a mesures judicials de reforma i promoció juvenil, sotmesos a mesures de protecció i tutela o que tenen una escolarització irregular, es pactarà amb ells/es i famílies la manera d'assolir els diferents continguts en la mesura que sigui possible segons les seves característiques.

Les adaptacions de la nostra matèria de l'alumnat que ho requereixi, quedarà reflectida durant l'inici de cada trimestre al gestib, amb la col·laboració del departament d'orientació si és necessari.

## 7. RECUPERACIÓ DE PENDENTS

La recuperació de l'assignatura, es gestionarà de la següent manera:

- A l'ESO, si la matèria no se supera en finalitzar el curs, l'alumne té dos opcions per recuperar-la. Directament superant les avaluacions de seguiment del primer trimestre del següent curs, o a través d'un dossier que li proporcionarem des del departament amb els continguts teòrics i pràctics del nivell suspès.
- A 1r de Batxiller, per recuperar la matèria al setembre l'alumne haurà de realitzar un dossier amb diferents tasques. Si no recupera i passa a segon de batxillerat amb l'assignatura pendent, durant el curs vinent haurà d'entregar el dossier.

## 8. ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES I EXTRAESCOLARS

Les activitats complementàries afavoriran el desenvolupament dels continguts educatius de l'assignatura i impulsaran la utilització d'espais i recursos educatius diversos. Intentem que aquestes activitats estiguin relacionades amb els continguts de les situacions d'aprenentatge i orientades a facilitar l'assoliment d'aquestes.

Al primer trimestre farem una sortida amb alguns grups de senderisme als voltants del centre, aprofitant l'espai rural a on es troba, arribant a la platja a on es duran a terme diferents modalitats esportives: voley platja, futbol platja, pales i rugbi tag. Amb la resta de grups, s'intentarà realitzar unes jornades esportives a les instal·lacions esportives del municipi de Sant Josep, amb la idea d'executar activitats que no podem fer al nostre centre, com paddel, activitats aquàtiques....

Al segon trimestre la idea és tornar a fer INTERCENTRES, amb la participació dels altres centres del municipi.

Al tercer trimestre es durà a terme una activitat a la platja, la idea és fomentar els esports aquàtics: caiac, vela, paddel surf...



Totes les sortides són obligatòries tal com s'ha explicat a l'apartat anterior.

A més a més, a través d'una situació d'aprenentatge realitzada al nivell de 1r de Batxiller es farà una dinamització de patis. Consistirà a organitzar tornejos de diferents modalitats esportives. Es valora també per incentivar la participació de l'alumnat la possibilitat d'augmentar 0,5 a la nota final de cada avaluació si participen en aquests tornejos, animant d'aquesta manera la pràctica esportiva i d'activitat física per part de l'alumnat del centre.

## 9. FOMENT DE LA LECTURA

Des del departament d'Educació Física, a cada situació d'aprenentatge, intentem trobar articles interessants relacionats amb el tema, o amb temes actuals relacionats entre la societat i l'esport, dona i esport,... per fomentar aquests hàbits, i saben que després, pot sortir alguna pregunta als exàmens del classroom.

Tota aquesta informació i recursos, els alumnes la poden trobar al classroom, plataforma que es fa servir a tots els nivells.