

EDUCACIÓ FÍSICA 5è EDUCACIÓ PRIMÀRIA

1. Adequació i seqüenciació dels objectius generals de les àrees.

OBJECTIUS	COMPETÈNCIES						
	1	2	3	4	5	6	7
1. Conèixer, acceptar i valorar el propi cos, les seves possibilitats de moviment i l'activitat física com a mitjà d'aprenentatge i diversió, de coneixement personal i de sentir-se bé amb un mateix i amb els altres.				X		X	
2. Apreciar l'activitat física per al benestar i manifestar una actitud responsable cap a un mateix, cap als altres i cap a l'entorn, i reconèixer els efectes de l'exercici físic, del descans, de la higiene, de l'alimentació, de la relaxació i dels hàbits de postura sobre la salut.				X		X	
3. Utilitzar les capacitats físiques, les habilitats motrius i el coneixement de l'estructura i del funcionament del cos per adaptar el moviment a les circumstàncies i condicions de cada situació.						X	
4. Adquirir, triar i aplicar principis i regles per resoldre problemes motors i actuar de manera eficaç i autònoma, desenvolupant la iniciativa individual i l'hàbit de treball en equip en la pràctica d'activitats físiques, esportives i artístic-expressives.						X	X

5. Emprar els recursos expressius del cos i del moviment, de forma estètica, creativa i autònoma, comunicant i comprenent sensacions, emocions i idees.				X		X	
6. Participar en activitats físiques establint relacions de cooperació per assolir objectius comuns, resolent mitjançant el diàleg els conflictes que puguin sorgir i evitant discriminacions per qüestions personals, de gènere, socials i/o culturals així com també les conductes violentes				X		X	
7. Conèixer, respectar i experimentar les possibilitats de l'entorn, els equipaments i els recursos naturals del nostre territori per adaptar-hi les activitats físiques i de temps lliure de forma responsable, i reconèixer la importància de sensibilitzar-se per protegir-lo i mantenir-lo de forma sostenible.				X		X	
8. Conèixer i valorar la diversitat d'activitats físiques, lúdiques i esportives com a elements culturals, mostrant una actitud crítica tant des de la perspectiva de participant com des de la d'espectador.						X	
9. Utilitzar recursos de recerca i d'intercanvi d'informació relacionada amb l'àrea, fent servir diferents fonts i fent ús de les tecnologies de la informació i la comunicació, de forma responsable, per desenvolupar un esperit crític davant els missatges que reben i elaboren.			X			X	
10. Conèixer, valorar, practicar i transmetre els jocs tradicionals de les Illes Balears com a elements característics de la nostra cultura.				X		X	

2. Seqüenciació dels continguts.

Bloc 1: El cos: imatge i percepció.

- Utilització, representació, interiorització i organització del propi cos: estructuració de l'esquema corporal.
- Coneixement dels elements orgànics i funcionals relacionats amb el moviment.
- Realització de tasques que suposen una correcta coordinació dinàmica general i segmentària.
- Consciència i control del cos en repòs i en moviment.
- Utilització de la respiració i la relaxació per millorar la consciència corporal, la concentració i el control motor.
- Adequació de la postura a les diferents situacions motrius de forma econòmica i equilibrada.

Bloc 2. Habilitats motrius.

- Adaptació de l'execució de les habilitats motrius a contextos de pràctica de complexitat creixent, amb eficiència i creativitat.
- Manipulació correcta i destresa en l'ús d'objectes propis de l'entorn escolar i extraescolar.
- Resolució de problemes motors de certa dificultat.
- Domini motor i corporal des d'un plantejament previ a l'acció mitjançant els mecanismes de decisió i control.
- Coneixement i pràctica de les capacitats físiques bàsiques i la seva relació amb el nivell d'execució motriu. Reconeixement dels nivells propis.
- Valoració del treball ben executat des del punt de vista motor.
- Autonomia i confiança en les pròpies habilitats motrius en situacions noves o entorns desconeguts.
- Participació en activitats motrius diverses, reconeixent i acceptant les diferències individuals quant a habilitat.

Bloc 3. Activitats físiques, artístiques i expressives.

- Exploració i consciència de les possibilitats i els recursos expressius del cos i demostració d'espontaneïtat i creativitat.
- Composició de moviments a partir d'estímuls rítmics i musicals. Elaboració de coreografies simples.
- Coneixement, identificació i pràctica de danses i balls propis de les Illes Balears i d'altres cultures.
- Coneixement, identificació i expressió d'emocions i sentiments individuals a través del cos, el gest i el moviment.

- Comprensió dels missatges corporals i representacions fetes de forma individual i col·lectiva.
- Representacions i improvisacions artístiques amb el llenguatge corporal i amb ajuda d'objectes i materials.
- Escenificació de situacions reals o imaginàries que comportin la utilització de tècniques expressives bàsiques.
- Participació i respecte davant situacions que suposin comunicació corporal i valoració dels recursos expressius propis i dels companys.

Bloc 4. Activitat física i salut.

- La cura del cos. Adquisició d'hàbits de descans, d'alimentació, posturals, de relaxació, d'exercicis saludables i d'autonomia en la higiene corporal.
- Reconeixement dels efectes beneficiosos de l'activitat física en la salut i el benestar. Identificació de les pràctiques no saludables.
- Millora de les capacitats físiques orientades a la salut.
- Coneixement i prevenció de lesions en l'activitat física. Escalfament, dosificació de l'esforç i recuperació.
- Identificar les mesures de seguretat en la pràctica d'educació física relacionades amb l'entorn.
- Ús correcte de materials i instal·lacions.

Bloc 5. Jocs i activitats esportives.

- Reconeixement del joc i de l'esport com a fenòmens socials i culturals.
- Tipus de jocs i activitats esportives. Reconeixement, identificació i realització de jocs i d'activitats esportives de diverses modalitats i de dificultat creixent.
- Coneixement i pràctica de jocs populars i esports tradicionals propis de les Illes Balears i de diferents cultures.
- Coneixement i pràctica de les estratègies bàsiques dels jocs esportius relacionades amb la cooperació, l'oposició i la cooperació/oposició.
- Jocs i activitats esportives en el medi natural. Pràctica de jocs d'orientació.
- Respecte pel medi ambient i sensibilització per tenir-ne cura i mantenir-lo de forma sostenible.
- Respecte, tolerància i col·laboració amb les persones que participen en el joc i rebuig dels comportaments antisocials. Elaboració i compliment d'un codi de joc net.
- Comprensió, acceptació i compliment de les normes de joc i actitud responsable en relació amb les estratègies establertes.
- Acceptació del paper que li correspon dins l'equip com a jugador i de la necessitat d'intercanvi de papers perquè tots experimentin diferents responsabilitats.
- Organització, participació i apreciació del joc i les activitats recreatives o esportives com a mitjà de gaudi i de relació, i valoració de l'ús satisfactori del temps de lleure.
- Coneixement i pràctica d'estratègies de resolució de conflictes.

3. Metodologia.

Les noves metodologies en EF, potenciaven per un costat la interacció social com a instrument per el desenvolupament de les competències; i per un altre el compromís motor, amb l'objecte d'incrementar l'activitat física diària dels escolars. En la situació que vivim, les metodologies cooperatives semblen estar condemnades a suspendres per un temps amb l'objecte d'evitar el contacte entre els alumnes. Aleshores, el compromís motor podria seguir mantenint-se dintre d'una educació física que utilitzi metodologies individualitzadores i tradicionals.

4. Distribució espai-temps.

- Diferenciar i prioritzar l'ús d'espais a l'aire lliure (patis, zones verdes, instal·lacions públiques i parcs propers) davant els tancats (sales polivalents, gimnasos i pavellons), sempre que la climatologia, tant per fred com per calor, ho permeti.
- Evitar activitats en les quals calgui tocar superfícies.
- Anticipar l'ús de material tenint en compte els temps i processos de preparació, separació i desinfecció.
- Prioritzar l'ús de material que sigui més senzill desinfectar.
- Evitar compartir material. Si és necessari, enumera i assigna a cada estudiant el seu propi amb números, lletres o colors, registrant-lo per si fos necessari el seguiment davant un contagi.
- Les activitats amb implements personals poden ser una estratègia per mantenir les distàncies de seguretat.
- Fer que l'alumnat creï els seus propis materials d'EF.
- Adaptar els jocs i esports col·lectius eliminant els implements compartits o mitjançant la utilització de materials que redueixin el contacte.

5. Activitats d'ampliació i de reforç.

Es faran servir els següents tipus d'activitats:

- Activitats de suport informàtic: activitats interactives, recerca per Internet, activitats on-line...

- Activitats de suport audiovisual: cartells, murals, representacions...
- Activitats d'investigació i recerca: cercar informació a Internet a casa, demanar informació als familiars amb més experiència...
- Tutorització d'un company. A vegades per ajudar a millorar el rendiment motriu d'alguns alumnes es duu a terme la tutorització per part d'alguns company. Uns alumnes tutors s'encarreguen d'ajudar als nins que necessiten un poc més d'ajuda. D'aquesta manera es reforça de manera positiva als dos alumnes.
- Activitats lúdiques o jocs per a reforçar els continguts.

6. Criteris d'avaluació i de qualificació.

- Resoldre solucions motrius amb diversitat d'estímul i condicionants espaciotemporals, seleccionant i combinant les habilitats motrius bàsiques i adaptant-les a les condicions establertes de forma eficaç.
- Relacionar els conceptes específics de l'educació física i els introduïts en altres àrees amb la pràctica d'activitats físicoesportives i artisticoexpressives.
- Valorar, acceptar i respectar la pròpia realitat corporal i la dels altres, mostrant una actitud reflexiva i crítica.
- Relacionar els conceptes específics de l'educació física i els introduïts en altres àrees amb la pràctica d'activitats físicoesportives i artisticoexpressives.
- Utilitzar els recursos expressius del cos i el moviment, de forma estètica i creativa, per comunicar sensacions, emocions i idees.
- Reconèixer els efectes de l'exercici físic, la higiene, l'alimentació i els hàbits posturals sobre la salut i el benestar, i manifestar una actitud responsable cap a un mateix.
- Millorar el nivell de les capacitats físiques, regulant i dosificant la intensitat i la durada de l'esforç i tenint en compte les possibilitats pròpies i la seva relació amb la salut.
- Identificar i interioritzar la importància de la prevenció, la recuperació i les mesures de seguretat en la pràctica de l'activitat física.
- Relacionar els conceptes específics de l'educació física i els introduïts en altres àrees amb la pràctica d'activitats físicoesportives i artisticoexpressives.
- Valorar, acceptar i respectar la pròpia realitat corporal i la dels altres, mostrant una actitud reflexiva i crítica.
- Conèixer i valorar la diversitat d'activitats físiques, esportives i expressives.
- Manifestar respecte cap a l'entorn i el medi natural en els jocs i activitats a l'aire lliure, i identificant i dur a terme accions dirigides a preservar-lo.
- Identificar i interioritzar la importància de la prevenció, la recuperació i les mesures de seguretat en la pràctica de l'activitat física.

- Demostrar un comportament personal i social responsable, respectant-se un mateix i els altres en les activitats físiques i els jocs, acceptant les normes i regles establertes i actuant amb interès, iniciativa individual i treball en equip.

6.1. Procediments d'avaluació i criteris de qualificació.

Instrumentes d'avaluació:

- Proves motrius.
- Proves escrites: feines proposades.
- Feina diària: cada dia a classe veiem com evoluciona cada alumne. A l'escola observem que fa, com es desenvolupa i com duu a terme una tasca sigui de qualsevol matèria
- Feina de Casa: pràctica d'alguna activitat motriu i recerca d'informació.
- Comportament: avaluem el seu comportament dins classe i la seva actitud envers la feina.
- Avaluació del procés d'ensenyament-aprenentatge: segons els resultats dels exercicis diaris, l'ensenyant pot comprovar si el mètode emprat és el correcte i, si no és així, es canvia o reforça el que s'ha explicat mitjançant noves estratègies.
- Trimestralment: es fan 3 sessions d'avaluació, una cada trimestre. Es parla de cada alumne en particular per poder avaluar el seu procés amb tots els mestres que intervenen en el cicle. També es reflexiona sobre el propi procés d'ensenyament-aprenentatge.
 - Es redacta una acta per que quedi constància dels temes parlats i dels acords arribats. El proper trimestre aquests acords hauran d'ésser revisats per veure si s'han complert o no.

Temporalització

- Avaluació Inicial: proves d'avaluació motrius que es passen a principi de curs
- Avaluació Contínua /Sumativa:
 - Avaluem els alumnes cada dia, la feina de classe, etc....
 - Avaluarem la unitat didàctica que fèiem feina, prova motriu ,per veure el seu desenvolupament de manera individual.
- Avaluació Final: proves d'avaluació motrius que es passen a final de curs. Són les mateixes que les de principi de curs per poder saber si han assolit els aprenentatges desenvolupats durant el curs.

Els critèris de qualificació seran els següents:

- Proves motrius corresponents a les unitats didàctiques treballades amb un percentatge d'un 60%.
- Participació, col·laboració i comportament amb un 40 %.
- Vestimenta i calçat amb un 20%.

6.2. Estàndards d'aprenentatge avaluable.

Bloc 1: El cos: imatge i percepció.

- Adapta els desplaçaments a diferents tipus d'entorns i d'activitats físicoesportives i artisticoexpressives, ajustant-los als paràmetres espaciotemporals i mantenint l'equilibri postural.
- Adapta l'habilitat motriu bàsica de salt a diferents tipus d'entorns i d'activitats físicoesportives i artisticoexpressives, ajustant-la als paràmetres espaciotemporals i mantenint l'equilibri postural.
- Adapta les habilitats motrius bàsiques de manipulació d'objectes a diferents tipus d'entorns i d'activitats físicoesportives i artisticoexpressives, aplicant correctament els gests i utilitzant els segments dominants i no dominants.
- Aplica les habilitats motrius de gir a diferents tipus d'entorns i d'activitats físicoesportives i artisticoexpressives, tenint en compte els tres eixos corporals i els dos sentits, ajustant-les als paràmetres espaciotemporals i mantenint l'equilibri postural.
- Manté l'equilibri en diferents posicions i superfícies.
- Fa activitats físiques i jocs en el medi natural o en entorns no habituals, adaptant les habilitats motrius a la diversitat i la incertesa provinents de l'entorn i a les seves possibilitats.
- Respecta la diversitat de realitats corporals i de nivells de competència motriu entre els infants de la classe.

Bloc 2. Habilitats motrius.

- Adapta els desplaçaments a diferents tipus d'entorns i d'activitats físicoesportives i artisticoexpressives, ajustant-los als paràmetres espaciotemporals i mantenint l'equilibri postural.
- Adapta l'habilitat motriu bàsica de salt a diferents tipus d'entorns i d'activitats físicoesportives i artisticoexpressives, ajustant-la als paràmetres espaciotemporals i mantenint l'equilibri postural.
- Fa activitats físiques i jocs en el medi natural o en entorns no habituals, i adapta les habilitats motrius a la diversitat i la incertesa provinents de l'entorn i a les seves

possibilitats.

- Utilitza els recursos adequats per resoldre situacions bàsiques de tàctica individual i col·lectiva en diferents situacions motrius.
- Identifica la capacitat física bàsica implicada de forma més significativa en els exercicis.
- Reconeix la importància del desenvolupament de les capacitats físiques per millorar les habilitats motrius.
- Respecta la diversitat de realitats corporals i de nivells de competència motriu entre els infants de la classe.
- Pren consciència de les exigències i valora l'esforç que comporta l'aprenentatge de noves habilitats.

Bloc 3. Activitats físiques, artístiques i expressives.

- Representa personatges, situacions, idees i sentiments emprant els recursos expressius del cos individualment, en parelles o en grups.
- Representa moviments a partir d'estímuls rítmics o musicals, individualment o en grup.
- Coneix i practica danses i balls senzills representatius de diferents cultures i diferents èpoques, seguint una coreografia establerta.
- Construeix composicions de grup en interacció amb companys fent servir els recursos expressius del cos i partint d'estímuls musicals, plàstics o verbals.

Bloc 4. Activitat física i salut.

- Té interès per millorar les capacitats físiques.
- Relaciona els principals hàbits d'alimentació amb l'activitat física (horaris de menjar, qualitat i quantitat d'aliments ingerits, etc.).
- Identifica els aspectes beneficiosos de l'exercici físic per a la salut.
 - Descriu els efectes negatius del sedentarisme, d'una dieta desequilibrada i del consum d'alcohol, tabac i altres substàncies.
- Fa escalfaments i en valora la funció preventiva.
 - Mostra una millora global respecte del nivell inicial de les capacitats físiques orientades a la salut.
 - Identifica la seva freqüència cardíaca i respiratòria en diferents intensitats d'esforç.
- Adapta la intensitat de l'esforç al temps de durada de l'activitat.
 - Identifica el seu nivell i compara els resultats obtinguts en proves de valoració de les capacitats físiques i coordinatives amb els valors corresponents a la seva edat.
 - Explica i reconeix les lesions i les malalties esportives més comunes, així com les accions preventives i els primers auxilis.

Bloc 5. Jocs i activitats esportives.

- Utilitza els recursos adequats per resoldre situacions bàsiques de tàctica individual i col·lectiva en diferents situacions motrius.
- Distingeix en jocs i esports individuals i col·lectius estratègies de cooperació i oposició.
- Respecta la diversitat de realitats corporals i de nivells de competència motriu entre els infants de la classe.
- Pren consciència de les exigències i valora l'esforç que comporta l'aprenentatge de noves habilitats.
- Exposa les diferències, característiques i/o relacions entre jocs populars, esports col·lectius, esports individuals i activitats a la naturalesa.
- Reconeix la riquesa cultural, la història i l'origen dels jocs i l'esport.
- Adopta una actitud crítica davant les modes i la imatge corporal dels models publicitaris.
 - Explica als companys les característiques d'un joc practicat a classe i com es desenvolupa.
- Mostra bona disposició per solucionar els conflictes de manera raonable.
 - Es fa responsable d'eliminar els residus que es generen en les activitats en el medi natural.
- Fa servir els espais naturals respectant la flora i la fauna del lloc.
- Utilitza les tecnologies de la informació i la comunicació per localitzar i extreure la informació sol·licitada.
 - Presenta els treballs atenent a les pautes proporcionades, amb ordre, estructura i netedat i emprant programes de presentació.
- Té interès per millorar la competència motriu.
 - Demuestra autonomia i confiança en diferents situacions i resol problemes motors amb espontaneïtat i creativitat.
- Incorpora a les seves rutines la cura i la higiene del cos.
- Participa en la recollida i l'organització de material utilitzat a les classes.

7. Elements transversals tractats.

En el desenvolupament de la matèria es treballaran de forma transversal al llarg del curs els següents elements:

- Educació per a la convivència en pau.
- Educació per a la igualtat entre les persones de diferent sexe.
- Educació ambiental i per al desenvolupament sostenible.
- Educació dels hàbits de consum.

8. Materials i recursos didàctics que s'utilitzaran.

La majoria de recursos i materials didàctics propis de l'àrea d'educació física que s'utilitzaran els podem classificar de la següent manera:

- Instal·lacions esportives (pati i gimnàs)
- Material esportiu.
- Equipament dels alumnes.
- Material de suport.
- Material imprès.
- Material audiovisual i informàtic.
- Material complementari.

9. Procediments de suport i de recuperació.

S'ha de fer especial atenció durant l'etapa a l'atenció personalitzada dels alumnes i a l'establiment de mecanismes de reforç per aconseguir l'èxit escolar. En el procés d'avaluació contínua, quan el progrés d'un alumne no sigui l'adequat, s'han d'establir mesures ordinàries de reforç educatiu. Aquestes mesures es poden adoptar en qualsevol moment del curs, quan es detectin les dificultats, i s'han d'adreçar a garantir l'adquisició dels aprenentatges i les competències imprescindibles per continuar el procés educatiu.

10. Activitats complementàries i extraescolars que es pretenen fer des de l'equip docent.

Es pot consultar la PGA, on hi ha les diverses activitats proposades per als tres trimestres

11. Adaptacions necessàries per atendre l'alumnat amb NESE.

Amb els alumnes que requereixin mesures d'atenció a la diversitat es podran aplicar les següents:

Mesures ordinàries:

Les mesures ordinàries de suport són les estratègies organitzatives i metodològiques que possibiliten l'adequació del currículum al context sociocultural del centre i a les característiques dels alumnes, amb l'objectiu d'eliminar barreres a l'aprenentatge i fomentar la participació.

o Mesures organitzatives

- Agrupaments flexibles.
- Suport en grups ordinaris (Docència compartida, dos mestres dins l'aula).
- Els desdoblaments de grup.
- Suport educatiu en petit grup.

- o Mesures metodològiques
 - Tallers de llenguatge i expressió oral a Infantil
 - Grups interactius amb famílies convidades
 - Comunitats d'Aprenentatge que es crearan a partir de diverses activitats que el centre pugui proposar.
 - Treball cooperatiu
 - Racons
 - Treball per projectes
 - Ambients (EI)
 - Aprenentatge entre iguals
 - Capses d'aprenentatge o enriquiment
 - Tècniques de gestió d'aula

Totes aquestes mesures estan explicades i detallades al PAD del nostre centre.

Mesures específiques d'atenció educativa:

Les mesures específiques de suport s'entenen com a respostes als alumnes personalitzades:

- o Adaptacions curriculars significatives (ACS) *En el centre hi ha un model d'ACS*
- o Suport individual: Alguns alumnes NESE per les seves característiques i necessitats poden precisar algunes sessions de suport individuals, normalment fora de l'aula.

12. Seguiment de la Programació Docent. Indicadors d'assoliment.

Per avaluar les programacions didàctiques s'han d'incloure els indicadors d'assoliment referits a:

a) Resultats de l'avaluació del curs en cadascuna de les matèries

Els resultats de l'avaluació de l'aprenentatge dels alumnes es realitzaran posterior a cada avaluació i a la finalització del curs.

Valoració dels resultats acadèmics a final de curs:

Els resultats acadèmics seran avaluats pel professor de cada àrea de forma anual i de forma històrica, per comprovar el desenvolupament dels mateixos al llarg dels anys en un mateix curs i establir plans de millora. Aquesta avaluació i plans de millora seran objecte d'anàlisi en la Comissió de Coordinació Pedagògica (CCP), la qual establirà els ajustos oportuns per al desenvolupament dels resultats de l'àrea.

Posteriorment, els resultats i plans de millora seran revisats per la direcció de centre per a conformar la panoràmica general de centre pel que fa a ells i establir els ajustos necessaris a nivell general.

Aquests resultats s'analitzaran mitjançant el següent procediment:

1. Revisió de les qualificacions per part de professor d'àrea
2. Anàlisi estadística de les qualificacions del curs
3. Conclusions de l'anàlisi estadística del curs
4. Comparació de resultats dels cursos del mateix nivell

Posteriorment a l'anàlisi de resultats, en els moments indicats, es procedirà a establir plans de millora d'aquests resultats per part dels professors del mateix nivell.

Aquest pla d'Innovació tindrà en compte tots els punts de la programació didàctica per a establir els ajustos oportuns en què així sigui necessari de cara a la següent avaluació o a el curs vinent.

b) Adequació dels materials i recursos didàctics, i la distribució d'espais i temps als mètodes didàctics i pedagògics utilitzats.

Aquest apartat tindrà el següent procediment per a la seva valoració:

1. Comissió de Coordinació Pedagògica (CCP)

Aquest òrgan de coordinació docent establirà les pautes oportunes per al disseny, elaboració, desenvolupament i avaluació de les programacions didàctiques, segons els criteris establerts per l'administració educativa.

2. Mestres del mateix curs

Els mestres del mateix curs amb una mateixa àrea / matèria establiran una coordinació internivell per a l'adequació de les decisions adoptades en el departament corresponent.

3. Moments d'elaboració, revisió i conclusions

Al llarg del curs existiran diferents moments en què es desenvoluparan les programacions i la revisió de les mateixes. Aquests moments són: Inici de curs, final de cada avaluació i final de curs.

c) Contribució dels mètodes didàctics i pedagògics a la millora del clima d'aula i de centre

d) Memòria final en què s'avaluïn els resultats assolits, la coordinació i l'activitat docent

