

## PROGRAMACIÓ DE L'ÀREA: educació física 4rt ESO

CURS 2021/2022

Professor que l'imparteixen: José Asuar

### 1. Competències clau associades a la vostra matèria

Marcau les que treballareu (tant les que us venen per currículum com d'altres), la justificació és recomanable.

Competències clau	Si/No
1. Comunicació lingüística	SI
2. Matemàtica, en ciència i tecnologia	No
3. Digital	SI
4. Aprendre a aprendre	SI
5. Socials i cíviques	SI
6. Sentit d'iniciativa i esperit emprenedor	SI
7. Consciència i expressions culturals	No

### 2. Objectius

Selecció dels objectius del currículum segon les competències que més us interessin treballar, sabeu que a ESO podem eliminar objectius del currículum, per tant podeu ser selectius.

1. Emprar sempre, tant el professorat com l'alumnat, la llengua catalana a nivell oral i escrit d'acord amb la normativa i el Projecte Lingüístic de Centre.
2. L'educació física en l'etapa d'educació secundària obligatòria té com a objectius generals el desenvolupament de les capacitats i els hàbits següents.
3. Participar, amb independència del nivell d'habilitat assolit, en jocs i esports (convencionals, recreatius i populars), col·laborar en la seva organització i desenvolupament, valorar-ne els aspectes de relació que fomenten i mostrar habilitats i actituds socials de tolerància i esportivitat per damunt de la recerca desmesurada del rendiment.
4. Conèixer i valorar els efectes beneficiosos, riscos i contradiccions que l'activitat física té en la salut individual i col·lectiva, i per al desenvolupament personal i la qualitat de vida, mitjançant la pràctica habitual i sistemàtica d'activitats físiques.
5. Augmentar les pròpies possibilitats de rendiment motor mitjançant el condicionament i la millora de les capacitats físiques, i el perfeccionament de les funcions d'ajust, domini i control corporal, així com desenvolupar actituds d'auto exigència i superació.
6. Millorar les capacitats d'adaptació motriu a les exigències de l'entorn i a la variabilitat d'aquest.
7. Planificar activitats que permetin satisfer les necessitats personals, prèvia valoració de

## **PROGRAMACIÓ DE L'ÀREA: educació física 4rt ESO**

**CURS 2021/2022**

**Professor que l'imparteixen: José Asuar**

l'estat de les capacitats físiques i habilitats específiques pròpies.

8. Dissenyar i realitzar tasques dirigides a la millora de la condició física, mitjançant un tractament diferenciat de les diverses capacitats implicades.
9. Mostrar una actitud crítica davant els models corporals i de salut, així com davant les manifestacions físic-esportives com a fenòmens socioculturals, i instaurar hàbits saludables.
10. Valorar i utilitzar el cos com a mitjà d'expressió i comunicació, mitjançant el disseny i la pràctica d'activitats expressives amb i sense una base musical adequada.
11. Reconèixer les possibilitats del medi natural de les Illes Balears com a espai idoni per a l'activitat física, i discriminar les pràctiques que poden causar-hi qualsevol tipus de deteriorament.
12. 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.
13. Mostrar habilitats i actituds socials de respecte, treball en equip i esportivitat en la participació en activitats, jocs i esports, independentment de les diferències culturals, socials i d'habilitat.
14. Conèixer les possibilitats que l'entorn ofereix per a la pràctica de l'activitat física esportiva.
15. Conèixer i practicar modalitats esportives individuals, col·lectives i d'adversari, aplicant els fonaments reglamentaris, tècnics i tàctics en situacions de joc.
16. Utilitzar les tecnologies de l'informació i la comunicació, i la lectura com font de consulta i com recurs de suport per a l'assoliment dels aprenentatges.

### **3. Continguts,**

## PROGRAMACIÓ DE L'ÀREA: educació física 4rt ESO

**CURS 2021/2022**

**Professor que l'imparteixen: José Asuar**

*Coherència entre els objectius i els continguts*

*Seleccionau aquells que us permetin arribar a l'assoliment de les competències bàsiques assenyalades al punt 1.*

### **Bloc 1. Condió física i salut**

- L'escalfament específic. Característiques i pautes per a la seva elaboració. Realització i posada en pràctica d'escalfaments i de tornades a la calma de manera autònoma, prèvia anàlisi de l'activitat física que es desenvoluparà.
- Capacitats físiques relacionades amb la salut: força i resistència muscular. Manifestacions bàsiques en les activitats esportives. Tipus de contraccions musculars i exercicis. Aplicació de sistemes específics d'entrenament de la força. Efectes per a la salut.
- La velocitat. Manifestacions de la velocitat i el seu desenvolupament. Pràctica d'exercicis.
- Elaboració i posada en pràctica d'un pla de treball de diferents capacitats físiques: resistència aeròbica, força muscular general i flexibilitat.
- Aplicació sistemàtica de tests i proves funcionals que informin l'alumnat de les seves possibilitats i limitacions.
- Anàlisi i presa de consciència de la postura corporal en activitats quotidianes. Pràctica de tasques de caràcter preventiu.
- 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.
- Apreciació i acceptació dels valors estètics de la pròpia imatge i valoració crítica dels models corporals i de salut vigents.
- Valoració dels efectes negatius de determinats hàbits (fumar, beure, sedentarisme) sobre la condició física i la salut. Actitud crítica.
- Apreciació de les repercussions que la pràctica habitual de l'activitat física té sobre la salut i la qualitat de vida.
- Riscos que té l'activitat física, prevenció i seguretat. Primeres actuacions davant les lesions més comunes que poden manifestar-se en la pràctica de l'activitat física i esportiva.

### **Bloc 2. Jocs i esports. Qualitats motrius personals**

- Realització d'activitats encaminades a l'aprenentatge i perfeccionament d'un o diversos

## PROGRAMACIÓ DE L'ÀREA: educació física 4rt ESO

**CURS 2021/2022**

**Professor que l'imparteixen: José Asuar**

esports individuals o d'adversari. ( bàdminton )

- Realització d'activitats encaminades a l'aprenentatge i perfeccionament d'un o diversos esports col·lectius. ( voleibol )
- Realització d'activitats encaminades a l'aprenentatge i perfeccionament d'un o diversos balls llatins.
- El joc i l'esport en el temps de lleure. Pràctica d'activitats esportives individuals i col·lectives de lleure i recreació.
- Planificació i organització de campionats esportius. Cooperació i acceptació de les funcions atribuïdes en una tasca d'equip. ( ball de saló,bàdminton ,voleibol. )
- Resolució de conflictes en situacions de joc mitjançant tècniques de relaxació i de dinàmica de grup.
- Anàlisi crítica d'esdeveniments i manifestacions esportives i les seves relacions com a fenòmens socioculturals.
- Valoració del joc i l'esport com a mitjà d'aprenentatge i desenvolupament de qualitats físiques, psicomotrius i socioafectives.

### **Bloc 3. Expressió corporal**

- Pràctica d'activitats rítmiques amb una base musical.
- Adquisició de directrius per al disseny de composicions coreogràfiques.
- Creació d'una composició coreogràfica col·lectiva amb suport d'una estructura musical que inclogui els diferents elements: espai, temps i intensitat.
- Participació i aportació al treball en grup en diverses activitats rítmiques.

## **4. Temporalització**

## PROGRAMACIÓ DE L'ÀREA: educació física 4rt ESO

**CURS 2021/2022**

**Professor que l'imparteixen: José Asuar**

1a avaluació:

UNITATS DIDÀCTIQUES	CONTINGUTS
4.- La condició física.	4.1- L'entrenament de la condició física. Test de condició física.
2.- Salut i l'activitat física.	2.1.- Dieta i activitat física.

2a avaluació:

UNITATS DIDÀCTIQUES	CONTINGUTS
6.- El voleibol.	6.1.- Reglament. Fonaments tècnics i tàctics. Voleibol platja.
1.- Els esports de raqueta.	1.1- Aspectes globals. El bàdminton.

3a avaluació:

UNITATS DIDÀCTIQUES	CONTINGUTS
3.- Les competicions esportives.	3.1- Organització i participació en una competició.(Bàdminton, Volei platja i Ball de sa
7.-Coreografia. Balls llatins,salsa,merengue, bachata	7.1- Aspectes globals. 7.2- Balls en parelles.

## **5. Enfocaments metodològics**

## PROGRAMACIÓ DE L'ÀREA: educació física 4rt ESO

CURS 2021/2022

Professor que l'imparteixen: José Asuar

En aquest apartat seria interessant ja introduir alguns dels aspectes clau de les programacions competencials, com són el treball cooperatiu, eines de metacognició i l'avaluació competencial formativa i formadora.

*Si alguna cosa ha de facilitar la nostra pràctica docent per assolir les competències clau aquesta ha de ser la metodologia. Es tracta de facilitar-nos la tasca docent dins l'aula, que tots sabem que és complicada a causa de l'heterogeneïtat del nostre alumnat. Per concretar l'enfocament metodològic podríem tractar els següents apartats:*

Metodologies actives	Utilitzo les marcades amb una x
<i>Treball cooperatiu:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- Estructures</li><li>- Dinàmiques</li><li>- Quadern d'equip</li></ul>	X
<i>Treball per projectes</i>	
<i>Gamificació (especifica quins)</i>	
<i>Tasques enriquides</i>	X
<i>Rutines de pensament</i>	X
<i>Aprenentatge basat en problemes, reptes</i>	X
<i>Flipped Classroom</i>	
<i>Altres (especifica)</i>	<i>autoavaluació</i>

### 5.1 Orientacions metodològiques.

Els processos d'ensenyament i aprenentatge han de seguir una metodologia que permeti integrar diferents models, mètodes, estratègies i tècniques pedagògiques amb les quals plantejar les tasques a l'alumnat. Segons aquests mètodes siguin més oberts o tancats, poden orientar-se cap a la instrucció, la participació i l'emancipació en funció de l'objectiu, la dificultat d'aquest, el moment o la situació d'ensenyament que es trobi, així com les variables d'organització de les activitats, recursos i agrupaments. Donat el caràcter terminal que té aquesta etapa, s'ha de buscar l'autonomia progressiva de l'alumnat, amb la finalitat que, com a ciutadans i ciutadanes, siguin capaços d'incorporar l'activitat física al seu estil de vida.

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



## **PROGRAMACIÓ DE L'ÀREA: educació física 4rt ESO**

**CURS 2021/2022**

**Professor que l'imparteixen: José Asuar**

El professorat ha de valorar fonamentalment el procés d'aprenentatge, reflexionar constantment sobre les seves actuacions i considerar el progrés de l'alumnat en relació amb el treball realitzat i la seva evolució, i no únicament segons els resultats obtinguts.

L'alumnat ha de ser el centre d'aquest procés i s'intentarà afavorir que es responsabilitzi de la seva actuació i no sigui un subjecte passiu, que la seva autonomia sigui cada vegada major en la pràctica i aprenentatge dels continguts de l'educació física al llarg de l'educació secundària obligatòria, alhora que s'afavorirà el desenvolupament d'un pensament crític en relació amb món de l'activitat física i l'esport com fenomen social i cultural.

Per a les diferents tasques s'oferiran activitats motivadores i s'intentarà que la consecució dels objectius sigui mitjançant tasques progressives en dificultat i en unes condicions adequades per fomentar i desenvolupar en l'alumnat la capacitat d'experimentació i de construcció dels propis aprenentatges i l'adquisició d'auto-confiança en realitzar-les.

Perquè el procés d'ensenyament aprenentatge sigui eficaç ha d'haver-hi un bon clima de convivència a l'aula: per al bon desenvolupament de la sessió, són imprescindibles aspectes com el respecte entre professorat i alumnat i entre l'alumnat, la solidaritat, el tracte igualitari i la cooperació. Mitjançant el treball cooperatiu es poden plantejar metes col·lectives que necessitaran la reflexió col·lectiva del grup i l'ajuda mútua, es pot fomentar la distribució de tasques, funcions i responsabilitats i crear un clima d'acceptació i de cooperació que afavoreixi les relacions socials i contribueixi al desenvolupament de valors socials i de ciutadania. S'ha d'incidir aquí en el respecte a les instal·lacions i el material comú per part de l'alumnat, així com en la seva participació a l'hora de treure i recollir el material a cada sessió.

El contingut de les sessions serà eminentment pràctic, encara que es reforçaran alguns aprenentatges amb continguts teòrics i realització de proves o treballs per part de l'alumnat, el qual podrà buscar informació mitjançant les fonts tradicionals, com llibres i revistes, o amb l'ús de les tecnologies de l'informació i la comunicació, com adreces interessants d'Internet.

Els jocs i els esports són la manera més habitual d'entendre i practicar l'activitat física. En la seva utilització com a continguts importants per desenvolupar els objectius d'aquesta matèria, ha de prevaler l'enfocament educatiu d'aquesta activitat, amb un caràcter principalment lúdic, obert i flexible, de participació, sense cap tipus de discriminació i en el qual sigui preminent la creació d'un bon clima de treball en equip, d'acceptació mútua de cooperació i respecte sobre l'enfocament merament competitiu.

La realitat educativa ofereix una heterogeneïtat de l'alumnat cada vegada major i requereix la formulació d'un currículum que doni resposta a aquesta diversitat i afavoreixi l'ensenyament i l'avaluació individualitzats. Cal identificar les característiques de cada alumne o alumna i del grup com punt de partida per a ajudar-los a progressar i realitzar, en cas necessari, les adaptacions necessàries per facilitar que cada alumne o alumna arribi als objectius proposats.

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.

## **PROGRAMACIÓ DE L'ÀREA: educació física 4rt ESO**

**CURS 2021/2022**

**Professor que l'imparteixen: José Asuar**

En aquesta matèria la influència social d'estereotips referits a l'activitat física juga un paper en contra de les pretensions de l'educació en igualtat d'oportunitats per a ambdós sexes. Una estratègia d'agrupaments adequada, de selecció de jocs i esports, de repartiment de responsabilitats i el tractament de la informació relacionada amb el cos, la salut i l'esport exempta de prejudicis són elements necessaris per a la ruptura d'estereotips des d'una perspectiva coeducadora.

Quant a l'avaluació, aquesta ha de ser contínua i formativa, tenint present tant el procés com el progrés de l'alumnat. Per això el professorat ha de tenir com a referència principal l'avaluació inicial de cada alumne o alumna i ha de valorar sobretot el progrés individual, l'esforç i participació en classe.

L'avaluació és l'instrument que ha de servir tant al professorat com a l'alumnat per comprovar si el procés d'aprenentatge és eficaç: a partir de mecanismes de retroalimentació es poden establir les correccions que siguin necessàries. Tots els elements d'aquest procés poden ser avaluats (objectius, continguts, materials i recursos didàctics, metodologia i sistemes d'avaluació). El departament didàctic ha 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 actitudinals, 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 co-avaluació.

El professorat ha de valorar fonamentalment el procés d'aprenentatge, reflexionant constantment sobre les seves actuacions i considerant el progrés de l'alumnat en relació amb el treball realitzat i la seva evolució, i no únicament segons els resultats obtinguts.

### **5.2.- Mesures generals per afavorir l'aprenentatge i participació del alumnat.**

El professorat ha de valorar de forma fonamental el procés d'aprenentatge, reflexionant



## PROGRAMACIÓ DE L'ÀREA: educació física 4rt ESO

CURS 2021/2022

Professor que l'imparteixen: José Asuar

constantment sobre les seves actuacions i considerant el progrés de l'alumne/a en relació amb el treball realitzat i la seva evolució i no únicament segons els resultats obtinguts.

Cal donar a l'alumnat el **màxim protagonisme**, procurant afavorir que es responsabilitzi de la seva actuació i no sigui un subjecte passiu.

### 5.3. Mesures d'atenció a la diversitat.

La **finalitat** és que tot l'alumnat, partint del seu propi nivell de destresa, pugui assolir millores substancials.

Dins l'aula i en la programació diària s'ha de procurar utilitzar **recursos didàctics** que facilitin l'atenció a la diversitat, que han d'afectar tot el procés d'aprenentatge, partint del plantejament dels objectius fins a l'avaluació.

El paper del professorat és fonamental a l'hora d'**eliminar estereotips**, potenciant la igualtat de rols i la participació mixta en les activitats. L'atenció a la diversitat té una doble vessant: per una part, afavoreix una **educació més individualitzada** i, per l'altra, l'**acceptació** per part de tot l'alumnat del fet que tothom no és igual i que cal acceptar i **respectar** aquestes **diferències**.

L'etapa educativa que es tracta té com una de les característiques definidores l'existència de grans diferències morfològiques i funcionals entre l'alumnat, en especial en el primer i segon cicle.

Aquestes diferències han de ser determinants a l'hora de programar objectius i continguts i dur-los a terme.

### 5.4.- Organització de l'aula.

A l'hora de programar hem d'avaluar de forma prèvia els recursos didàctics i materials, (actualitzar l'**inventari**), i optar per aquells que es considerin més rendibles des del punt de vista pedagògic., A l'aula, el professorat ha d'actuar, així mateix, suggerint i controlant els riscos (**metodologia preventiva**).

### 5.5.- Activitats.

Les activitats d'ensenyament-aprenentatge, quedaran organitzades i reflectides en la programació d'aula. No obstant això, els criteris que seguirem són els següents:

## PROGRAMACIÓ DE L'ÀREA: educació física 4rt ESO

CURS 2021/2022

Professor que l'imparteixen: José Asuar

La **progressió** en les activitats ha d'anar en consonància amb les dificultats d'assimilació i comprensió que trobi l'alumnat.

Els diferents continguts que pretenem que els al·lots i les al·lotes aprenguin, s'han de **distribuir** segons **criteris d'aprenentatge motor**; tasques senzilles, de poca intensitat i perceptives a l'inici, conductes preceptives, cooperatives, situacions d'ensenyament-aprenentatge variades de curta durada i globals, **criteris psicològics**; motivació intrínseca i **criteris filosòfics** (capacitats físiques, iniciar amb flexibilitat i velocitat, intensitat baixa amb poques repeticions).

### 5.5- Materials i recursos didàctics.

Els materials, juntament amb l'element humà, són molt importants en les sessions d'educació física. Els materials s'han convertit en un element necessari i gairebé imprescindible per aconseguir els objectius i continguts plantejats.

El material ha de captar l'**atenció** de l'alumnat (formes, colors, textures, etc.), ha de permetre la congruència entre l'actuació i els objectius, i ha de **facilitar els aprenentatges**, que no serien possibles sense l'existència de determinats materials.

Les característiques dels materials poden ser: entre d'altres, que sigui fàcil i senzill de manipular; que no sigui pesat, sinó lleuger, fàcil de transportar, motivant, i que el fet d'usar-lo serveixi com a element de suport per aconseguir l'objectiu desitjat.

Es recomana l'**elaboració de diferents materials** (pot jugar un paper important el treball interdisciplinari amb l'àrea de tecnologia) per part de l'alumnat per a la seva posterior utilització en les sessions d'educació física (fones, pilotes, pales, etc.).

El professorat pot fer servir com a material de suport, entre d'altres, material bibliogràfic. Actualment són molt útils diferents adreces d'Internet dedicades a l'educació física i l'esport, on es poden consultar articles, unitats didàctiques, experiències, etc., dels professionals de l'educació física.

Quant al material imprès, s'utilitzarà la bibliografia dels llibres recomanats pels professors

## 6. Avaluació

## PROGRAMACIÓ DE L'ÀREA: educació física 4rt ESO

CURS 2021/2022

Professor que l'imparteixen: José Asuar

*Feim una doble avaluació: dels alumnes, emprant els criteris i les eines de qualificació i del procés d'ensenyament-aprenentatge, ús d'eines com: Enquestes del programa de millora, Ús del quadern de professor per comparar-lo amb la temporització de la programació i ús de la memòria del departament. On se suposa que hem de fer una petita reflexió.*

### **6.1. Criteris d'avaluació i estàndards d'aprenentatge avaluable**

*Els criteris d'avaluació es copien del currículum. Recordau que han de ser coherents amb els apartats 2 i 3.*

1. Que l'alumne s'expressi amb un català propi del nivell educatiu tant oral com escrit.
2. Elaborar i posar en pràctica, de manera autònoma, escalfaments específics i adaptar-los a les activitats físic-esportives que es realitzaran.

Es tracta de comprovar si l'alumnat ha adquirit una autonomia relativa en la planificació i posada en pràctica d'escalfaments adequats a les pautes i característiques requerides perquè siguin eficaços. També s'ha d'observar que siguin adequats a l'activitat física que s'ha de realitzar.

3. Utilitzar mètodes de desenvolupament de les diverses capacitats físiques, d'acord amb els principis bàsics de la planificació, per incrementar aquelles capacitats més relacionades amb la salut.

Amb aquest criteri d'avaluació es pretén que l'alumnat conegui els efectes i les adaptacions generals que el treball continuat de cada capacitat física relacionada amb la salut suposa per a l'organisme i per a la millora de l'estat de l'organisme. També ha de reconèixer els riscos que comporta el dèficit d'activitat física diària per a la salut i la qualitat de vida.

4. Dissenyar i dur a terme un pla de treball d'una capacitat física relacionada amb la salut per incrementar el nivell inicial propi, a partir del coneixement de sistemes i mètodes d'entrenament.

A partir de la pràctica i desenvolupament dels sistemes i mètodes d'entrenament de les qualitats relacionades amb la salut, l'alumnat ha d'elaborar un pla de treball d'una d'aquestes qualitats, amb l'objectiu de millorar el seu nivell inicial.

5. Adquirir hàbits i tècniques orientades a la consecució d'una higiene postural correcta.

Aquest criteri avalua l'execució correcta de molts exercicis, sobretot de força muscular i de flexibilitat que, realitzats incorrectament, poden resultar potencialment perillosos per a la salut de l'alumnat. A més ha d'aplicar les pautes de moviment facilitades per transferir-les a les posicions corporals de les activitats quotidianes

## **PROGRAMACIÓ DE L'ÀREA: educació física 4rt ESO**

**CURS 2021/2022**

**Professor que l'imparteixen: José Asuar**

6. Utilitzar els tipus de respiració i les diverses tècniques de relaxació com a preparació per a la posada en pràctica d'altres activitats físiques, i com a mitjà per a la reducció de desequilibris i tensions produïdes en la vida quotidiana.

Amb aquest criteri d'avaluació es pretén que l'alumnat sigui capaç d'aplicar autònoma ment diversos tipus de respiració i les tècniques i els mètodes de relaxació apresos al llarg de l'etapa. S'han de tenir en compte indicadors com ara la localització i control de la respiració, la concentració, la dissociació de sensacions de tensió i de relaxació o fred i calor i les sensacions corporals després del seu ús.

7. Fer una valoració crítica dels models estètics i de salut vigents i prendre consciència de la pròpia imatge corporal.

Amb aquest criteri l'alumnat ha de demostrar la seva capacitat per reflexionar sobre l'eficàcia de l'activitat física en el manteniment d'un pes saludable; analitzar críticament temes com la imatge corporal, els estils de vida en la societat actual, exposar diferents relacions entre l'activitat física i l'esport i la societat; debatre sobre el consum de substàncies nocives i altres temes relacionats amb la salut i el cos, argumentar-hi amb pròpies opinions, acceptar i valorar la postura dels altres i incorporar al seu discurs els arguments aliens.

8. Practicar amb autonomia esports individuals i col·lectius, mitjançant l'aplicació de les regles, i les habilitats tècniques i tàctiques específiques amb actituds cooperatives i tolerants. Participar en l'organització i posada en pràctica de torneigs.

La finalitat d'aquest criteri és comprovar si l'alumnat ha après el reglament, té un nivell acceptable de tècnica individual, assimila la tàctica, i aplica tot allò en les pràctiques del joc real, mostrant interès, capacitat d'autosuperació i concentració a fi de realitzar eficaçment les accions i cooperar amb els companys i companyes del grup i amb els adversaris valorant les accions de qualitat que executin. L'alumnat ha de col·laborar en l'organització de situacions esportives competitives dels diferents esports realitzats al llarg de l'etapa, a més de participar-hi activament. En aquestes trobades, auto gestionades per l'alumnat, s'han de valorar quant a l'organització aspectes com la iniciativa, la previsió i l'anticipació davant possibles desajusts; quant a la pràctica, aspectes com la participació activa, la col·laboració amb els membres d'un mateix equip i el respecte per les normes i pels adversaris.

9. Analitzar críticament diversos factors socioculturals que condicionen les activitats físiques i esportives i, en particular, les pràctiques i valoracions que es fan de l'esport i del cos en els mitjans de comunicació.

## PROGRAMACIÓ DE L'ÀREA: educació física 4rt ESO

**CURS 2021/2022**

**Professor que l'imparteixen: José Asuar**

Amb aquest criteri es pretén que l'alumnat, a partir de l'anàlisi de la informació que ofereixen els mitjans de comunicació: premsa, revistes per a adolescents, Internet, radio, televisió, abordi temàtiques vinculades a l'esport i al cos, vigents a la societat i analitzi de manera crítica temes com la imatge corporal, els estils de vida a la societat actual, els valors dels diferents vessants de l'esport o la violència i la competitivitat. Resoldre supòsits pràctics sobre les lesions que es poden produir en la vida quotidiana, en la pràctica de l'activitat física i en l'esport, aplicant primers auxilis i ajuts.

L'alumnat ha de demostrar que té un coneixement teòric i pràctic bàsic de les actuacions que s'han de portar a terme davant lesions que es puguin produir en el seu entorn habitual i, concretament, en la pràctica d'activitat física. S'ha d'incidir molt especialment en els aspectes preventius i en aquells que eviten la progressió de la lesió. L'alumnat ha d'aprendre, per exemple, a netejar una ferida o a aplicar fred quan es produeix un traumatisme múscul-esquelètic.

Participar de manera desinhibida i compromesa en la creació i realització d'activitats expressives col·lectives amb suport musical, valorant el ball i la dansa com a mitjà de gaudí, comunicació i coneixement intercultural.

L'alumnat ha de participar activament en el disseny i l'execució de coreografies senzilles amb suport musical en grups petits, en què s'ha de valorar la capacitat de seguir el ritme de la música, l'expressivitat del cos, l'originalitat de la coreografia, així com el seguiment del treball de cada grup al llarg del procés de creació de la coreografia.

10. Participar activament en la planificació, organització i realització físic-esportives i recreatives en el medi natural, i aplicar normes de protecció i respecte a l'entorn.

Els alumnes col·laboraran en l'organització de les activitats seleccionades, recopilaran Es valorarà el seu compromís en el compliment de les normes de comportament i respecte, que els alumnes ajudaran a elaborar, i durant l'activitat mostraran interès per realitzar accions que contribueixin a millorar el medi ambient.

11. Mostrar actituds de respecte i valoració davant les realitzacions dels altres.

Amb aquest criteri s'avaluarà, quan l'alumnat actua com a espectador, el respecte a la resta dels companys i en el cas de jocs i esports la capacitat de mostrar-se participatiu i motivat per la competició, de respecte a l'àrbitre i les seves decisions.

## PROGRAMACIÓ DE L'ÀREA: educació física 4rt ESO

CURS 2021/2022

Professor que l'imparteixen: José Asuar

12. Utilitzar les tecnologies de l'informació i la comunicació com a recurs de la matèria.

Es valora la competència assolida per l'alumnat per realitzar investigacions senzilles mitjançant l'ús de les tecnologies de l'informació i la comunicació per aprofundir en diferents continguts, obtenir i registrar dades, presentar i expressar la informació.

### 6.2. Procediments d'avaluació

*Es tracta de comentar els tipus d'activitat i les eines per avaluar-les tal com: observació dins l'aula, exposicions orals, treballs escrits, actitud, recerca d'informació mitjançant les TIC, treballs en petits grups o en parelles que els permetin fer de docents uns dels altres, activitats de coavaluació, ...*

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

L'avaluació s'ha de dur a terme tenint en compte la **diversitat** de l'alumnat i per aquest motiu les valoracions que el procés d'avaluació implica s'han de fer d'acord amb el **nivell inicial individual**, és a dir, amb les diferències entre abans i després del procés d'aprenentatge de cada alumne/a. Això implica, realitzar una **avaluació inicial** per conèixer el nivell de partida pel que fa a allò que saben (conceptes), allò que saben fer (procediments) i a allò que volen fer (actituds); realitzar una **avaluació formativa** per tal de regular el procés educatiu.; i fer un balanç sobre el nivell d'assoliment dels objectius mitjançant una **avaluació sumativa**.

A l'hora d'avaluar, doncs, el professorat ha de tenir com a principal referència el nivell inicial de cada alumne/a i ha de valorar el progrés individual enfront d'estereotips o referències a la norma, com a conseqüència, tots els alumnes i les alumnes poden assolir qualsevol nivell a l'escala de qualificació independentment del seu rendiment plantejat en termes absoluts.

L'avaluació és l'instrument que serveix tant al professorat com a l'alumnat per comprovar la bona marxa del procés d'aprenentatge mitjançant mecanismes de retroalimentació o **feedback** i per establir en el seu cas les correccions que calguin.

Tots els elements del procés d'ensenyament-aprenentatge són susceptibles de ser avaluats: objectius, continguts, propostes d'intervenció didàctica, materials i recursos didàctics, els mateixos sistemes d'avaluació o el funcionament del procés, considerat com una globalitat, és a dir, una avaluació del procés entorn de l'alumne o alumna i la seva diversitat, entorn del professor o

## PROGRAMACIÓ DE L'ÀREA: educació física 4rt ESO

CURS 2021/2022

Professor que l'imparteixen: José Asuar

professora, i una avaluació dels mateixos dissenys curriculars i projectes del centre.

En aquesta etapa educativa cal posar un especial esment en el procés educatiu i en les actituds que l'alumne/a posa de manifest. Aquestes han de ser observables i avaluables de forma contínua, atès que els aprenentatges i millores en tots els àmbits són una conseqüència del procés esmentat, atenent factors com participació, motivació, eficiència en l'execució de les tasques, etc.

Els aspectes quantitius són, a l'hora d'avaluar, secundaris i sempre es ponderaran segons les característiques i el nivell inicial de l'alumne/a. Les taules de barem en proves objectives constituiran una referència que cal tenir en compte per tal d'informar l'alumne/a respecte del seu nivell objectiu en una o altra qualitat i com a factor de motivació, però no com a factor definitori per assolir una o altra puntuació.

Per tal de poder avaluar de forma contínua el procés d'aprenentatge en atenció a les presents orientacions, se suggereix la utilització de fulls d'observació, en els quals el professor/a ha de registrar les conductes observables que li facilitaran informació sobre l'esmentat procés de tot l'alumnat.

L'avaluació, per tant, ha de constituir un procés continu i ha de reflectir les actuacions de l'alumne/a en tots els àmbits abans esmentats i no tan sols el seu rendiment.

Els **instruments i procediments d'avaluació** utilitzats seran variats, i adaptats als continguts treballats, i es classificaran en dos grups:

- Procediments d'observació amb categories prèvies i sense (llistes de control, registre d'esdeveniments, escales de classificació...)
- Procediments d'experimentació, que agruparien les proves més objectives (exàmens orals i escrits, proves d'execució, tests...). Val a dir que el Departament disposarà d'una **bateria de tests per a l'avaluació de la condició física** que s'aplicarà al llarg de tota la secundària, sota els mateixos criteris pedagògics.

El professorat seleccionarà el procediment més idoni per a cada situació, sempre segons l'objecte a avaluar.

Es tracta de comentar els tipus d'activitat i les eines per avaluar-les tal com: observació dins l'aula, exposicions orals, treballs escrits, actitud, recerca d'informació mitjançant les TIC, treballs en petits grups o en parelles que els permetin fer de docents uns dels altres, activitats de coavaluació...

### **6.3. Criteris de qualificació**



<b>PROGRAMACIÓ DE L'ÀREA: educació física 4rt ESO</b>	
<b>CURS 2021/2022</b>	<b>Professor que l'imparteixen: José Asuar</b>

Tot allò que hem observat i hem avaluat, ara ho convertim en qualificació numèrica (percentatges per blocs)

<b>La qualificació de l'assignatura d'E. Física s'obtindrà de la suma dels percentatges obtinguts a les tres parts: teòrica, pràctica i actitud.(sempre i quan s'arribi al mínim establert a cada apartat.)</b>	
<b>40% (teòrica)</b>	<p>Exàmens escrits, treballs, fitxes .          S'ha de treure mínim un 4.          30% control teòric          10% dels treballs i fitxes n.          farà altres treballs que se li demanen.  <b>L' alumnat lesionat un 6</b>          (les persones que es trobin en aquesta situació realitzaran un treball teòric cada mes, amb el guió que els hi donarà el professorat, a banda de presentar l'informe mèdic de la seva situació de salut , amb data d'octubre 2021 i on s' especifiqui la durada de la lesió o malaltia).          Durant les sessions l' alumnat lesionat haurà d'anar a la biblioteca per fer els treballs teòrics o bé , romandrà amb el grup i fer tasca teòrica i en acabat la sessió haurà de mostrar la feina feta al professorat.          A l' alumnat lesionat se li suma la teòrica i la pràctica un 90%</p>
<b>(pràctica) 40%</b>	<p>Treball pràctic diari fet a classe.          Exàmens pràctics.          S'ha de treure mínim un 4.</p>
<b>(actitud) 20%</b>	<p>Puntualitat, comportament, assistència, participació activa, entrega treballs a temps, higiene, esforç, interès.....          - Falta de vestimenta: -0'5          - Retards no justificats: -0,5          - No realitzar les tasques d'higiene:-0,5          - negatius -0,25/-0,5 (cridar l' atenció a un alumno de manera reiterada o puntual)Puntualitat, comportament,</p>



<b>PROGRAMACIÓ DE L'ÀREA: educació física 4rt ESO</b>	
<b>CURS 2021/2022</b>	<b>Professor que l'imparteixen: José Asuar</b>

**Normes en quan a la vestimenta i assistència a classe no justificada**, es permet un màxim de 3 faltes . Durant un trimestre, si es supera, romandrà suspesa l'assignatura dins el trimestre que es trobi.

**ALUMNAT DE 4ESO AMB SEMIPRESENCIALITAT: ELS ALUMNES , EN LES SESSIONS NO PRESENCIALS REALITZARAN LES SEGÜENTS ACTIVITATS: ( només si es dóna el cas )**

- 1. TASQUES TEÒRIQUES INDIVIDUALS I EN PETITS GRUPS**
- 2. TASQUES I EXERCICIS PRÀCTICS RELACIONATS AMB ELS CONTINGUTS QUE TREBALLEM A LES CLASSES PRESENCIALS.**
- 3. LES TASQUES ES FARAN AL CLASSROOM.**

**AVALUACIÓ DE LA SEMIPRESENCIALITAT:**

- TASQUES TEÒRIQUES : SERAN AVALUADES COM A CONTINGUT TEÒRIC:40% DE LA QUALIFICACIÓ DE L'ASSIGNATURA**
- TASQUES PRÀCTIQUES : SERAN AVALUADES COM A CONTINGUT PRÀCTIC:50% DE LA QUALIFICACIÓ DE L'ASSIGNATURA**
- ACTITUD-INTERÈS : SERÀ AVALUAT COM A CONTINGUT ACTITUDINAL:10% DE LA QUALIFICACIÓ DE L'ASSIGNATURA**

#### **6.4. Recuperació de les pendents**

*Com es recuperen les matèries pendents? (Lliurament de dossiers d'exercicis, criteris de recuperació, presentació a proves escrites a la coordinadora de pendents, ...) Disposa el departament d'algunes hores d'atenció als alumnes per a recuperar la matèria?*

Recuperació de l'avaluació.

## PROGRAMACIÓ DE L'ÀREA: educació física 4rt ESO

CURS 2021/2022

Professor que l'imparteixen: José Asuar

Dins del mateix curs, es podrà recuperar l'assignatura a cada trimestre es faran recuperacions dels controls teòrics, o bé el que els hi quedi, del trimestre anterior.

Al juny, dins la setmana d'exàmens, es faran les recuperacions de les parts que no s'hagi recuperat durant el curs. Es farà la recuperació dins la següent avaluació de la part suspesa si escau.

En l'assignatura d'Educació Física l'avaluació, si tenim en compte els continguts, no la podem considerar contínua ja que les unitats didàctiques dutes a terme en cada avaluació (tot i treballar les competències) són diferents en quant a dinàmica de classe, continguts i forma d'avaluació. Per tant, si aproven les tres avaluacions, la nota final serà la mitjana de les 3 avaluacions. En cas de suspendre una avaluació, si fent la mitjana de les 3 la nota és igual o superior a 5 l'alumne recuperarà l'avaluació suspesa. Si havent suspès una avaluació, la mitjana és inferior a 5 haurà de realitzar una recuperació d'aquella avaluació suspesa. Si té suspeses 2 o més avaluacions haurà de fer un examen final de tot el que li queda pendent dins el mes de juny (finals), aquest pot ser teòric o teòric-pràctic.

Són objecte d'avaluació: d'una part, el procés d'aprenentatge individual de l'alumne/a, i, de l'altra, els aprenentatges que com a conseqüència d'aquest procés l'alumnat assolixi. L'avaluació s'ha de dur a terme tenint en compte la **diversitat** de l'alumnat i per aquest motiu les valoracions que el procés d'avaluació implica s'han de fer d'acord amb el **nivell inicial individual**, és a dir, amb les diferències entre abans i després del procés d'aprenentatge de cada alumne/a.

Això implica, realitzar una **avaluació inicial** per conèixer el nivell de partida pel que fa a allò que saben (conceptes), allò que saben fer (procediments) i a allò que volen fer (actituds); realitzar una **avaluació formativa** per tal de regular el procés educatiu.; i fer un balanç sobre el nivell d'assoliment dels objectius mitjançant una **avaluació**.

A l'hora d'avaluar, doncs, el professorat ha de tenir com a principal referència el nivell inicial de cada alumne/a i ha de valorar el progrés individual enfront d'estereotips o referències a la norma, com a conseqüència, tots els alumnes i les alumnes poden assolir qualsevol nivell a l'escala de qualificació independentment del seu rendiment plantejat en termes absoluts.

L'avaluació és l'instrument que serveix tant al professorat com a l'alumnat per comprovar la bona marxa del procés d'aprenentatge mitjançant mecanismes de retroalimentació o **feedback** i per establir en el seu cas les correccions que calguin.

Tots els elements del procés d'ensenyament-aprenentatge són susceptibles de ser avaluats: objectius, continguts, propostes d'intervenció didàctica, materials i recursos didàctics, els mateixos sistemes d'avaluació o el funcionament del procés, considerat com

## PROGRAMACIÓ DE L'ÀREA: educació física 4rt ESO

**CURS 2021/2022**

**Professor que l'imparteixen: José Asuar**

una globalitat, és a dir, una avaluació del procés entorn de l'alumne o alumna i la seva diversitat, entorn del professor o professora, i una avaluació dels mateixos dissenys curriculars i projectes del centre.

En aquesta etapa educativa cal posar un especial esment en el procés educatiu i en les actituds que l'alumne/a posa de manifest. Aquestes han de ser observables i avaluables de forma contínua, atès que els aprenentatges i millores en tots els àmbits són una conseqüència del procés esmentat, atenent factors com participació, motivació, eficiència en l'execució de les tasques, etc.

Els aspectes quantitius són, a l'hora d'avaluar, secundaris i sempre es ponderen segons les característiques i el nivell inicial de l'alumne/a. Les taules de barem en proves objectives constituiran una referència que cal tenir en compte per tal d'informar l'alumne/a respecte del seu nivell objectiu en una o altra qualitat i com a factor de motivació, però no com a factor definitori per assolir una o altra puntuació.

Per tal de poder avaluar de forma contínua el procés d'aprenentatge en atenció a les presents orientacions, se suggereix la utilització de fulls d'observació, en els quals el professor/a ha de registrar les conductes observables que li facilitaran informació sobre l'esmentat procés de tot l'alumnat.

L'avaluació, per tant, ha de constituir un procés continu i ha de reflectir les actuacions de l'alumne/a en tots els àmbits abans esmentats i no tan sols el seu rendiment.

### **Només si es dóna el cas**

A setembre, s'entregarà a cada alumna un full de recuperació on s'explica de quina part o parts s'hauran d'examinar el setembre, de la part conceptual, controls teòrics, o repetició de treballs fets durant el curs.

**ÀREA, MATÈRIA O MÒDUL PENDENT:** E. Física

**NIVELL EDUCATIU:** 4r d'ESO amb pendent de 3r d'ESO

**COM RECUPERAR LA MATÈRIA, ÀREA O MÒDUL PENDENT :**

La part procedimental (la pràctica) , se recupera si s'aprova la pràctica de la primera i segona

<b>PROGRAMACIÓ DE L'ÀREA: educació física 4rt ESO</b>	
<b>CURS 2021/2022</b>	<b>Professor que l'imparteixen: José Asuar</b>

avaluació, del curs actual, però igualment s'hauran de fer els exàmens teòrics de la part de coneixements, del curs suspès, al tercer trimestre.:

### **Examen sobre condició física i bàsquet**

Nota Final: En el cas d'alumnes en necessitats educatives especials s'annexarà la programació adaptada.

### **Recuperació de cada avaluació:**

es farà dins la següent avaluació, i es recuperara la part suspesa, o abans de final de curs

Els **instruments i procediments d'avaluació** utilitzats seran variats, i adaptats als continguts treballats, i es classificaran en dos grups:

Procediments d'observació amb categories prèvies i sense (llistes de control, registre d'esdeveniments, escales de classificació...)

Procediments d'experimentació, que agrupaven les proves més objectives (exàmens orals i escrits, proves d'execució, tests...). Val a dir que el Departament disposarà d'una **bateria de tests per a l'avaluació de la condició física** que s'aplicarà al llarg de tota la secundària, sota els mateixos criteris pedagògics.

El professorat seleccionarà el procediment més idoni per a cada situació, sempre segons l'objecte a avaluar.

Es tracta de comentar els tipus d'activitat i les eines per avaluar-les tal com: observació dins l'aula, exposicions orals, treballs escrits, actitud, recerca d'informació mitjançant les TIC, treballs en petits grups o en parelles que els permetin fer de docents uns dels altres, activitats de coavaluació...

El departament no disposa de cap hores d'atenció als alumnes per a recuperar la matèria.

## **6.5. Eines d'avaluació**

<b>Eines d'avaluació</b>	<b>Marca amb una x</b>
Rúbriques	

## PROGRAMACIÓ DE L'ÀREA: educació física 4rt ESO

CURS 2021/2022

Professor que l'imparteixen: José Asuar

Carpeta d'aprenentatge	
Mapes mentals	
Rutines de pensament	X
Diari de camp	
Portafoli	
Coavaluació	
Qüestionaris	X
Altres (especifica)	AUTOAVALUACIÓ

### 7. Mesures de reforç i suport

Es duran a terme activitats amb diferents grau de complexitat per donar atenció a la diversitat.

Entre les activitats programades cal destacar (concretar en funció de la matèria):

- L'avaluació inicial per constatar el nivell dels alumnes,
- El disseny d'activitats molt diverses per arribar als alumnes amb diferents estils d'aprenentatge i que indiquin la manera que l'alumne/a percep i interacciona (videos, esquemes, imatges, petits projectes, treball cooperatiu, mapes conceptuals, portafolis,...).
- L'adaptació de les activitats al nivell curricular de cada alumne/a, des les altes capacitat a les necessitats educatives especials.

Les mesures de reforç i suport programades estaràn relacionades amb la metodologia especificades a l'apartat 5 de metodologia.

Les particularitats de cada alumne es detallaràn a l'informe NESE.

### 8. Sortides didàctiques, activitats extraescolars, projectes interdisciplinars

*Sortides didàctiques: hem d'incloure les que pensam que podrem dur a terme (temporització dins els trimestres).*

*Sortides extraescolars (hi ha un departament encarregat de gestionar-les)*

*Projectes interdisciplinars: si teniu pensat fer un projecte conjunt que impliqui distints departaments, per exemple, el curs passat música, electrònica i castellà organitzaran un homenatge al poeta Miguel Hernández...Com veis no es tracta de grans projectes sinó de petites activitats puntuals (un altre exemple, català, castellà i plàstica poden treballar el còmic i fer-ne una petita exposició el dia del llibre; tecnologia i matemàtiques poden fer un panell de figures geomètriques ...)*



<b>PROGRAMACIÓ DE L'ÀREA: educació física 4rt ESO</b>	
---	--

<b>CURS 2021/2022</b>	<b>Professor que l'imparteixen: José Asuar</b>
-----------------------	--

- 8.1 A quart d'ESO faran una sortida al port d'Alcúdia al tercer trimestre, per realitzar la part pràctica de volei platja.