



PROGRAMACIÓ DIDÀCTICA  
DEL  
DEPARTAMENT D'  
\_\_\_EDUCACIÓ FÍSICA\_\_\_

Curs .2018\_19

## ÍNDEX

1	Components i organització del departament
2	Contribució de la matèria a l'adquisició de les competències clau
3	Propostes de millora del departament en funció de les conclusions de la memòria del curs anterior (resultats d'ESO i Batxillerat)
4	Objectius, continguts i criteris d'avaluació de la matèria i seqüenciats per cursos: <ul style="list-style-type: none"><li>• 1r ESO</li><li>• 2n ESO</li><li>• 3r ESO</li><li>• 4t ESO</li><li>• 1r Batx.</li><li>• 2n Batx.</li></ul>
5	Estàndards d'aprenentatge avaluable per cursos
6	Indicadors d'assoliment dels objectius proposats
7	Temporalització dels continguts per cursos
8	Metodologia: 8.1. Principis metodològics 8.2. Criteris per al disseny de les activitats (d'avaluació inicial, de presentació-motivació, de desenvolupament, de reforç i ampliació, d'avaluació, activitats complementàries). 8.3. Criteris per a l'organització dels espais i del temps. 8.4. Materials i recursos didàctics: recursos materials, recursos bibliogràfics, ús de noves tecnologies, llibres de text. 8.5. Activitats complementàries.
9	Avaluació: 9.1. Procediments d'avaluació: <ul style="list-style-type: none"><li>• Pla d'avaluació</li><li>• Instruments d'avaluació.</li></ul> 9.2. Criteris de qualificació. 9.3. Procediments de recuperació. 9.4. Pla de recuperació d'alumnes amb pendents 9.5. Procediments de reforç i suport: ordinari, estudis assistits de l'horabaixa... 9.6. Criteris de promoció i titulació
10	Atenció a la Diversitat
11	Tractament de la lectura
12	Tractament de les TIC
13	Elements transversals tractats a l'ESO
14	Aprovació del document

## 1. COMPONENTS I ORGANITZACIÓ DEL DEPARTAMENT

COMPONENTS	MATÈRIES	Curs /Grup assignat
Marc Comamala	Educació Física	1r ESO A,B,C i D 1r de PMAR 3r ESO A i B 1r BATXILLERAT A UECCO
Jose Javier Francia	Educació Física, Cap de Departament i Tutor de 4t ESO A	2n ESO A,B,C i D 4t ESO A i B 1r BATXILLERAT B

## 2. CONTRIBUCIÓ DE LA MATÈRIA A LES COMPETÈNCIES CLAU

La matèria d'educació física té com a finalitat principal desenvolupar en les persones la seva **competència motriu**, entesa com la integració dels coneixements, els procediments, les actituds i els sentiments vinculats sobretot a la conducta motora.

Per aconseguir-ho, no és suficient la mera pràctica, sinó que és necessària una anàlisi crítica que consolidi actituds i valors que tinguin com a referents el cos, el moviment i la relació amb l'entorn: d'aquesta manera, els alumnes aconseguiran controlar les pròpies accions motrius i donar-los sentit, comprendre els aspectes perceptius, emotius i cognitius relacionats amb aquestes accions i gestionar els sentiments que hi estan vinculats, a més d'integrar coneixements i habilitats transversals, com la feina en equip, el joc net, el respecte a les normes i la seguretat, entre altres. Així mateix, l'educació física està vinculada a competències relacionades amb la salut a través d'accions que ajuden a adquirir i consolidar hàbits responsables d'activitat física regular i a adoptar actituds crítiques davant pràctiques individuals, socials i de grup no saludables, fonamentalment relacionades amb les malalties d'origen cardiovascular.

La Llei orgànica 8/2013, de 9 de desembre, per a la millora de la qualitat educativa, esmenta la importància de la matèria. Així, en la disposició addicional quarta, "Promoció de l'activitat física i la dieta equilibrada".

A més l'Educació física contribueix a l'assoliment d'altres Competències bàsiques: *Competència Comunicació lingüística; Competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia; Competència digital ; Aprendre a aprendre; Competències socials i cíviques; Sentit d'iniciativa i esperit emprenedor; Consciència i expressions culturals.*

### 2.1 Relació dels Objectius de l'àrea d'EDUCACIÓ FÍSICA amb les CC.

OBJECTIUS DE L'ÀREA	CC	DIMENSIONS DE LES CC RELACIONADES
7. Valorar i utilitzar el cos com a mitjà d'expressió i comunicació mitjançant el disseny i la pràctica d'activitats expressives amb una base musical adequada o sense aquesta base.  11. Planificar activitats que permetin la participació en termes de seguretat prèvia valoració de l'estat de les capacitats físiques i habilitats motrius específiques pròpies.	CL	L'educació física col·labora en l'adquisició d'aquesta competència, ja que el cos i el moviment són instruments d'expressió i comunicació de sentiments i emocions individuals i compartides. Però també cal considerar que la llengua és l'eina que permet construir i comunicar el pensament i el coneixement i que, per tant, com passa en qualsevol altra matèria, els alumnes aprenen els continguts de l'educació física a través d'un domini correcte de les competències lingüístiques i audiovisuals. En conseqüència, totes les activitats en què calgui usar la llengua, oral o escrita, a més d'altres tècniques comunicatives, han d'estar lligades a la pràctica, ja sigui perquè doten els alumnes d'un suport teòric previ a la sessió pràctica, ja sigui perquè es conceben com un mitjà de reflexió sobre les activitats físiques i esportives dutes a terme.
3. Dissenyar i dur a terme tasques de les	C	La percepció de l'espai i el temps esdevé un valor preuat per

<p>diferents capacitats físiques adreçades a millorar la salut mitjançant un tractament diferenciat de les diverses capacitats implicades.</p>	<p>M CT</p>	<p>poder desenvolupar l'acció motriu. Intrínsecament, les matemàtiques són ben presents a les nostres sessions —càlcul de la freqüència cardíaca, càlcul calòric de la dieta, etc.—, així com l'ús d'aparells electrònics relacionats amb la salut i la condició física, com els pulsòmetres per mesurar i controlar la freqüència cardíaca o altres aparells.</p>
<p>8. Conèixer les possibilitats que l'entorn ofereix per practicar activitats físiques esportives.</p> <p>9. Reconèixer les possibilitats del medi natural de les Illes Balears com a espai idoni per a l'activitat física i discriminar les pràctiques que hi poden causar qualsevol tipus de deteriorament.</p> <p>11. Planificar activitats que permetin la participació en termes de seguretat prèvia valoració de l'estat de les capacitats físiques i habilitats motrius específiques pròpies.</p> <p>13. Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació i la lectura com a font de consulta i com a recurs de suport per assolir els aprenentatges.</p>	<p>C D</p>	<p>S'empren les TIC individualment o en grups per cercar informació a partir d'un problema o una pregunta inicial sobre un tema d'interès relacionat amb l'activitat física i la salut, elaborar unes conclusions i exposar-les oralment al grup classe per mitjà d'una presentació digital o un pòster. Respecte dels docents, és bàsic que demostrin destresa amb els mitjans informàtics a fi de poder oferir als alumnes els recursos adequats per desenvolupar aquesta competència al màxim nivell.</p>
<p>1. Conèixer i valorar els efectes beneficiosos, els riscos i les contradiccions que l'activitat física té per a la salut individual i la col·lectiva i per al desenvolupament personal i la qualitat de vida mitjançant la pràctica habitual i sistemàtica d'activitats físiques.</p> <p>6. Conèixer i practicar modalitats esportives individuals, d'oposició, de col·laboració o de col·laboració-oposició i aplicar els fonaments reglamentaris, tècnics i tàctics a situacions de joc.</p>	<p>CA A</p>	<p>Sens dubte, un dels reptes més importants als quals ha de fer front l'educació física del futur és col·laborar en la competència d'aprendre a aprendre perquè els alumnes, quan acabin l'etapa obligatòria, tinguin una base sòlida a partir de la qual articular nous aprenentatges. És per aquesta raó que els professors han de prioritzar la pràctica d'activitats globals que combinin l'execució tècnica de certes habilitats amb la presa de decisions i que siguin fàcilment transferibles a la resolució d'altres situacions semblants. Les hores lectives d'educació física no són suficients per consolidar i perfeccionar gestos tècnics, però sí que ho són per refermar les bases de futurs aprenentatges fora de l'horari lectiu, dins o fora del centre escolar. En les diferents fases del procés d'ensenyament i aprenentatge és important aconseguir que els alumnes siguin conscients de la manera com aprenen: aprendre a aprendre és el fonament d'aprendre al llarg de tota la vida. Per tant, cal preveure el temps necessari per comunicar els objectius educatius de cada sessió i les activitats necessàries a fi que els alumnes reflexionin sobre el que han fet i el que els queda encara per fer, perquè organitzin i sistematitzin tot el que han après, o perquè solucionin les dificultats i els dubtes plantejats.</p>
<p>2. Mostrar una actitud crítica davant els models corporals i de salut i les manifestacions fisicoesportives com a fenòmens socioculturals, i instaurar hàbits saludables.</p> <p>12. Mostrar habilitats i actituds socials de respecte, de feina en equip i d'esportivitat a</p>	<p>CS C</p>	<p>L'educació física té un protagonisme cabdal en la consecució de les competències socials i cíviques. Les activitats esportives, sobretot les col·lectives, són una excel·lent oportunitat per reproduir un escenari on es manifesten actituds i valors de la vida en societat: la integració; el respecte a unes normes, als companys, als adversaris, a l'àrbitre i a les diferències; la solidaritat; la feina en equip; la cooperació; l'acceptació de les pròpies limitacions individuals; l'assumpció de responsabilitats</p>

<p>l'hora de participar en activitats, jocs i esports, independentment de les diferències culturals, socials i d'habilitat.</p>		<p>dins el grup; el joc net, etc. Des d'un punt de vista metodològic, cal que les activitats que es proposin per desenvolupar aquests continguts tinguin una intencionalitat manifesta cap a l'assoliment de la competència. Per exemple, si el que pretenem és fomentar el respecte a l'adversari, proposarem situacions en les quals es manifestin aquest tipus d'actituds i dedicarem un temps a reflexionar-hi.</p>
<p>3. Dissenyar i dur a terme tasques de les diferents capacitats físiques adreçades a millorar la salut mitjançant un tractament diferenciat de les diverses capacitats implicades.</p> <p>4. Augmentar les pròpies possibilitats de rendiment motor mitjançant el condicionament i la millora de les capacitats físiques i el perfeccionament de les funcions d'ajustament, domini i control corporal, així com desenvolupar actituds d'autoexigència i superació.</p> <p>5. Participar, amb independència del nivell d'habilitat assolit, en jocs i esports (convencionals, recreatius i populars), col·laborar a organitzar-los i desenvolupar-los, valorar-ne els aspectes de relació que fomenten i mostrar habilitats i actituds socials de tolerància i d'esportivitat per damunt de la recerca desmesurada del rendiment.</p>	<p><i>Se ntit d'i nic iati va i es pe rit em pr en ed or</i></p>	<p>Que l'educació física col·labora a assolir aquesta competència ho demostra el fet que als alumnes se'ls van oferint, a mesura que avancen en l'etapa, oportunitats perquè aconseguixin autogestionar la seva pròpia activitat física segons els seus interessos. El procés d'ensenyament a l'educació secundària obligatòria ha de tendir a fer que els alumnes assumeixin una autonomia creixent, que en la pràctica s'ha de traduir en una disminució de la presa de decisions per part dels professors i un augment de la iniciativa dels alumnes. La culminació d'aquest procés és la participació dels alumnes, de forma reflexiva i responsable, en nombrosos aspectes de la programació d'aula, com la selecció de continguts i mitjans que s'han d'utilitzar, l'organització d'activitats i la conservació i l'emmagatzematge dels estris, fins a arribar a planificar la seva pròpia condició física. Han de ser capaços, per exemple, d'organitzar un petit torneig de qualsevol disciplina esportiva, d'elaborar una coreografia musical individualment o en grup o de dissenyar un pla de millora de la seva condició física orientada a la salut personal.</p>
<p>10. Recuperar i comprendre el valor cultural dels jocs i esports populars i recreatius de les Illes Balears com a elements característics de la nostra cultura que és necessari preservar; practicar-los amb independència del nivell d'habilitat personal, i col·laborar en l'organització de campionats i activitats de divulgació.</p>	<p><i>Co ns ciè nci a i ex pr es sio ns cul tur als</i></p>	<p>Una part dels continguts ha d'anar orientada a col·laborar en el desenvolupament d'aquesta competència en el sentit de posar èmfasi en el potencial cultural associat a les diferents manifestacions de la motricitat humana: els esports, les danses, els jocs populars i tradicionals, les activitats expressives, etc. Des d'aquest punt de vista, seria convenient introduir tot tipus d'activitats físiques i esportives, des de les més conegudes fins a les poc practicades o alternatives. La incorporació d'aquesta competència al currículum de l'educació física brinda la possibilitat de mostrar als alumnes no tan sols les activitats tradicionals arrelades al propi territori, sinó també les que formen part d'altres àmbits culturals. L'acceptació, el respecte, la tolerància i la solidaritat envers la diversitat cultural afavoreix, sens dubte, la convivència als centres educatius. Els professors d'educació física, però, han d'orientar els alumnes perquè siguin capaços d'extreure, a partir dels jocs duits a terme, els trets culturals que defineixen la societat de la qual provenen. Una vegada més, es constata la gran importància d'orientar les pràctiques motrius cap a una intencionalitat clara.</p>

### 3. PROPOSTES DE MILLORA EN FUNCIÓ DE LES CONCLUSIONS DE LA MEMÒRIA DEL CURS ANTERIOR

ESO
Hem adquirit un inflador per tal de mantenir les pilotes en bones condicions i dintre de les possibilitats del centre s'adquirirà nou material, acord amb l'inventari que es realitzà durant el curs anterior..
Per una optimització dels recursos hem continuat amb l'ordenació i neteja del magatzem del material, així com el departament.
Enguany hi ha previst la realització de tres activitats complementàries senderisme, krav magà, piragüisme, la darrera s'ha sol·licitat al programa SUMA'T del Consell de Mallorca, i no ens l'han concedit.
Des de l'equip directiu s'ha intentat respectar una proposta de la memòria del curs passat d'intentar respectar que no hi hagi coincidències en quant a espais de pràctica. Continuem amb l'acord d'utilització del pavelló de l'IME conjuntament amb l'IES Emili Darder.

BATXILLERAT
Hem adquirit un inflador per tal de mantenir les pilotes en bones condicions i dintre de les possibilitats del centre s'adquirirà nou material, acord amb l'inventari que es realitzà durant el curs anterior..
Per una optimització dels recursos hem continuat amb l'ordenació i neteja del magatzem del material, així com el departament
Enguany hi ha previst la realització de tres activitats complementàries senderisme, krav magà, piragüisme, la darrera'han sol·licitat al programa SUMA'T del Consell de Mallorca, i no ens l'han concedit
Des de l'equip directiu s'ha intentat respectar una proposta de la memòria del curs passat d'intentar respectar que no hi hagi coincidències en quant a espais de pràctica. Continuem amb l'acord d'utilització del pavelló de l'IME conjuntament amb l'IES Emili Darder.

### 4. OBJECTIUS I CONTINGUTS DE LA MATÈRIA/ES SEQÜENCIADA PER CURSOS

CURS: 1r ESO

OBJECTIUS	CONTINGUTS
1. Conèixer i valorar els efectes beneficiosos, els riscos i les contradiccions que l'activitat física té per a la salut individual i la col·lectiva i per al desenvolupament personal i la qualitat de vida mitjançant la pràctica habitual i sistemàtica d'activitats físiques.	Condició física. Concepte. Capacitats físiques relacionades amb la salut. Relació entre els conceptes de salut física i condició física. Reconeixement de l'efecte positiu que la pràctica d'activitat física té sobre l'organisme. Valoració positiva del fet de tenir una bona condició física com a mitjà per assolir un nivell més alt de qualitat de vida i de salut. Valoració de les activitats esportives com a forma de millorar la salut.
4. Augmentar les pròpies possibilitats de rendiment motor mitjançant el condicionament i la millora de les capacitats físiques i el perfeccionament de les funcions d'ajustament, domini i control corporal, així com desenvolupar actituds d'autoexigència i superació.	Aplicació sistemàtica de tests i proves funcionals que informen l'alumne sobre les seves possibilitats i limitacions. Condicionament general de les capacitats físiques relacionades amb la salut. Pràctica de cursa contínua, jocs i exercicis dinàmics de força general i amplitud de moviment. Higiene postural. Concepte i aplicacions pràctiques. Creació d'hàbits i actituds preventives. Adopció de postures correctes en les activitats físiques i esportives
5. Participar, amb independència del nivell d'habilitat assolit, en jocs i	Pràctica d'activitats encaminades a

<p>esports (convencionals, recreatius i populars), col·laborar a organitzar-los i desenvolupar-los, valorar-ne els aspectes de relació que fomenten i mostrar habilitats i actituds socials de tolerància i d'esportivitat per damunt de la recerca desmesurada del rendiment.</p>	<p>l'aprenentatge i/o consolidació d'un o diversos esports individuals.</p> <p>Participació activa en els diferents jocs i activitats esportives i facilitació de les relacions entre companys, la màxima participació, el respecte i la tolerància.</p> <p>Acceptació dels nivells d'habilitat propis com a pas previ a la superació personal.</p> <p>Experimentació de noves habilitats específiques de caràcter recreatiu i alternatiu.</p> <p>Adopció d'actituds crítiques envers el fenomen sociocultural que l'activitat esportiva representa.</p> <p>Assumpció de responsabilitat individual en una activitat col·lectiva com a condició indispensable per aconseguir un objectiu comú.</p> <p>Disposició favorable a l'autoexigència i a la superació de les pròpies limitacions.</p> <p>Respecte i acceptació de les normes dels esports de lluita/adversari i de les establertes pel grup.</p> <p>Característiques bàsiques i comunes de les habilitats esportives: normes, regles i aspectes tècnics i tàctics.</p> <p>Autocontrol, cooperació, tolerància i esportivitat en les diverses funcions i situacions que es desenvolupen en la pràctica de les activitats esportives.</p> <p>Valoració de les possibilitats lúdiques del joc i l'esport per a la dinamització de grups i el gaudi personal.</p> <p>Valoració de la tolerància i l'esportivitat per damunt de la recerca desmesurada de resultats.</p> <p>Resolució de conflictes mitjançant tècniques de dinàmica de grup.</p>
<p>6. Conèixer i practicar modalitats esportives individuals, d'oposició, de col·laboració o de col·laboració-oposició i aplicar els fonaments reglamentaris, tècnics i tàctics a situacions de joc.</p>	<p>Execució d'habilitats motrius vinculades a accions motrius individuals.</p> <p>Anàlisi de les particularitats dels jocs esportius i classificació d'aquests: convencionals, tradicionals i recreatius.</p> <p>Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports que es practican.</p> <p>Execució de diferents combinacions d'habilitats atlètiques, aquàtiques, gimnàstiques i acrobàtiques.</p> <p>Realització d'activitats cooperatives i competitives adreçades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics i tàctics d'un o diversos esports d'oposició o de col·laboració o col·laboració-oposició.</p> <p>Realització de jocs i activitats per aprendre fonaments tècnics i principis tàctics bàsics i reglamentaris d'un o diversos esports de</p>

	<p>col·laboració o col·laboració-oposició.</p> <p>Realització de gestos tècnics bàsics i identificació d'elements reglamentaris d'un o diversos esports de col·laboració o col·laboració-oposició.</p> <p>Pràctica d'activitats encaminades a l'aprenentatge i/o la consolidació d'esports d'oposició i d'esports de col·laboració o de col·laboració-oposició, de lleure i de recreació.</p> <p>Respecte i acceptació de les normes i els reglaments.</p>
7. Valorar i utilitzar el cos com a mitjà d'expressió i comunicació mitjançant el disseny i la pràctica d'activitats expressives amb una base musical adequada o sense aquesta base.	<p>Experimentació d'activitats expressives en les quals es combinen diversos objectes.</p> <p>Pràctica de jocs i danses com a mitjà per interioritzar les bases del ritme i del ball.</p> <p>Realització de moviments, amb la combinació de les variables d'espai, temps i intensitat.</p> <p>Valoració de la capacitat i dels usos expressius i comunicatius del cos.</p> <p>Acceptació de les diferències individuals i respecte per les execucions dels altres.</p> <p>Experimentació d'activitats expressives encaminades a aconseguir una dinàmica de grup i a trencar els bloquejos i les inhibicions personals.</p>
9. Reconèixer les possibilitats del medi natural de les Illes Balears com a espai idoni per a l'activitat física i discriminar les pràctiques que hi poden causar qualsevol tipus de deteriorament.	<p>Creativitat, participació i cooperació en les activitats físiques al medi natural.</p> <p>El senderisme: concepte, tipus de senders, normes bàsiques per practicar el senderisme i material necessari.</p> <p>L'orientació. Generalitats. Mitjans naturals per orientar-se.</p> <p>Coneixement i acceptació de les normes de protecció del medi a l'hora de dur-hi a terme activitats físicoesportives.</p> <p>Realització d'activitats recreatives respectant el medi ambient i utilitzant les possibilitats que l'entorn ofereix.</p>
11. Planificar activitats que permetin la participació en termes de seguretat prèvia valoració de l'estat de les capacitats físiques i habilitats motrius específiques pròpies.	<p>L'escalfament. Concepte. Tipus. Fases.</p> <p>La tornada a la calma: concepte i importància.</p> <p>Elaboració i posada en pràctica de la tornada a la calma, tenint en compte diverses activitats.</p>
13. Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació i la lectura com a font de consulta i com a recurs de suport per assolir els aprenentatges.	<p>Utilització de les TIC per cercar i seleccionar informació.</p>

### CRITERIS D'AVUACIÓ

Reconèixer els factors que intervenen en l'acció motriu i els mecanismes de control de la intensitat de l'activitat física, aplicar-los a la pròpia pràctica i relacionar-los amb la salut.

Desenvolupar les capacitats físiques d'acord amb les possibilitats personals i dins els marges de la salut i mostrar una actitud d'autoexigència en l'esforç.



Reconèixer les possibilitats de les activitats físicoesportives com a forma d'inclusió social, facilitar l'eliminació d'obstacles a la participació d'altres persones, independentment de les seves característiques, col·laborar amb els altres i acceptar les seves aportacions.
Resoldre, en condicions reals o adaptades, situacions motrius individuals aplicant els fonaments tècnics i les habilitats específiques de les activitats físicoesportives proposades
Resoldre situacions motrius d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició utilitzant les estratègies més adequades segons els estímuls rellevants.
Interpretar i produir accions motrius amb finalitats artísticoadressives utilitzant tècniques d'expressió corporal i altres recursos
Reconèixer les possibilitats de les activitats artísticoadressives com a formes d'inclusió social, facilitar l'eliminació d'obstacles a la participació d'altres persones, independentment de les seves característiques, col·laborar amb els altres i acceptar les seves aportacions.
Reconèixer les possibilitats que ofereixen les activitats físicoesportives com a formes d'oci actiu i d'utilització responsable de l'entorn.
Controlar les dificultats i els riscos durant la participació en activitats físicoesportives i artísticoadressives, analitzar-ne les característiques, conèixer les interaccions motrius que comporten i adoptar mesures preventives i de seguretat a l'hora de desenvolupar-les.
Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació en el procés d'aprenentatge per cercar, analitzar i seleccionar informació rellevant, elaborar documents propis i exposar-los.

CURS: 2n ESO

OBJECTIUS	CONTINGUTS
1. Conèixer i valorar els efectes beneficiosos, els riscos i les contradiccions que l'activitat física té per a la salut individual i la col·lectiva i per al desenvolupament personal i la qualitat de vida mitjançant la pràctica habitual i sistemàtica d'activitats físiques.	<p>Condicció física. Concepte. Capacitats físiques relacionades amb la salut. Relació entre els conceptes de <i>salut física</i> i <i>condició física</i>.</p> <p>Reconeixement de l'efecte positiu que la pràctica d'activitat física té sobre l'organisme.</p> <p>Valoració positiva del fet de tenir una bona condició física com a mitjà per assolir un nivell més alt de qualitat de vida i de salut.</p> <p>Valoració de les activitats esportives com a forma de millorar la salut.</p> <p>Execució d'exercicis aplicats a l'escalfament general.</p> <p>Iniciació a la pràctica d'escalfaments generals elaborats individualment. Elaboració i posada en pràctica d'escalfaments.</p>
2. Mostrar una actitud crítica davant els models corporals i de salut i les manifestacions físicoesportives com a fenòmens socioculturals, i instaurar hàbits saludables.	<p>Higiene postural. Concepte i aplicacions pràctiques. Creació d'hàbits i actituds preventives.</p> <p>Adopció de postures correctes en les activitats físiques i esportives.</p>
4. Augmentar les pròpies possibilitats de rendiment motor mitjançant el condicionament i la millora de les capacitats físiques i el perfeccionament de les funcions d'ajustament, domini i control corporal, així com desenvolupar actituds d'autoexigència i superació.	<p>Aplicació sistemàtica de tests i proves funcionals que informen l'alumne sobre les seves possibilitats i limitacions.</p> <p>Condicionament general de les capacitats físiques relacionades amb la salut. Pràctica de cursa contínua, jocs i exercicis dinàmics de força general i amplitud de moviment.</p> <p>La velocitat. Generalitats. Classes. Exercicis bàsics d'iniciació al treball de la velocitat de</p>

<p>5. Participar, amb independència del nivell d'habilitat assolit, en jocs i esports (convencionals, recreatius i populars), col·laborar a organitzar-los i desenvolupar-los, valorar-ne els aspectes de relació que fomenten i mostrar habilitats i actituds socials de tolerància i d'esportivitat per damunt de la recerca desmesurada del rendiment.</p>	<p>reacció i desplaçament.</p> <p>Participació activa en els diferents jocs i activitats esportives i facilitació de les relacions entre companys, la màxima participació, el respecte i la tolerància.</p> <p>Acceptació dels nivells d'habilitat propis com a pas previ a la superació personal.</p> <p>Adopció d'actituds crítiques envers el fenomen sociocultural que l'activitat esportiva representa.</p> <p>Assumpció de responsabilitat individual en una activitat col·lectiva com a condició indispensable per aconseguir un objectiu comú.</p> <p>Disposició favorable a l'autoexigència i a la superació de les pròpies limitacions.</p> <p>Respecte i acceptació de les normes i els reglaments.</p> <p>Autocontrol, cooperació, tolerància i esportivitat en les diverses funcions i situacions que es desenvolupen en la pràctica de les activitats esportives.</p> <p>Resolució de conflictes mitjançant tècniques de dinàmica de grup.</p>
<p>6. Conèixer i practicar modalitats esportives individuals, d'oposició, de col·laboració o de col·laboració-oposició i aplicar els fonaments reglamentaris, tècnics i tàctics a situacions de joc.</p>	<p>Execució d'habilitats motrius vinculades a accions motrius individuals.</p> <p>Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports que es practicaran.</p> <p>Execució de diferents combinacions d'habilitats atlètiques, aquàtiques, gimnàstiques i acrobàtiques.</p> <p>Pràctica d'activitats encaminades a l'aprenentatge i/o consolidació d'un o diversos esports individuals.</p> <p>Experimentació de noves habilitats específiques de caràcter recreatiu i alternatiu.</p> <p>Els esports d'oposició com a fenomen social i cultural.</p> <p>Realització de jocs i activitats de lluita per aprendre els fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari amb contacte. Respecte i acceptació de les normes dels esports de lluita/adversari i de les establertes pel grup.</p> <p>Característiques bàsiques i comunes de les habilitats esportives: normes, regles i aspectes tècnics i tàctics.</p> <p>Realització de jocs i activitats per aprendre fonaments tècnics i principis tàctics bàsics i reglamentaris d'un o diversos esports de col·laboració o col·laboració-oposició.</p> <p>Realització de gestos tècnics bàsics i identificació d'elements reglamentaris d'un o diversos esports de col·laboració o col·laboració-oposició.</p>

	<p>Pràctica d'activitats encaminades a l'aprenentatge i/o la consolidació d'esports d'oposició i d'esports de col·laboració o de col·laboració-oposició, de lleure i de recreació.</p> <p>Realització d'activitats cooperatives i competitives adreçades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics i tàctics d'un o diversos esports d'oposició o de col·laboració o col·laboració-oposició.</p>
<p>7. Valorar i utilitzar el cos com a mitjà d'expressió i comunicació mitjançant el disseny i la pràctica d'activitats expressives amb una base musical adequada o sense aquesta base.</p>	<p>El cos i el ritme.</p> <p>Experimentació d'activitats en les quals es combinen ritmes diferents.</p> <p>Pràctica de jocs i danses com a mitjà per interioritzar les bases del ritme i del ball.</p> <p>Realització de moviments, amb la combinació de les variables d'espai, temps i intensitat.</p> <p>Balls i danses: aspectes culturals relacionats amb l'expressió corporal.</p> <p>Execució de balls de pràctica individual, col·lectiva o en parella.</p> <p>Realització d'activitats rítmiques, amb incidència en el valor expressiu.</p> <p>Danses folklòriques pròpies de les Illes Balears.</p> <p>Valoració de les danses com a part del patrimoni cultural i com a element de relació amb els altres.</p> <p>Valoració de la capacitat i dels usos expressius i comunicatius del cos.</p> <p>Valoració dels balls i les danses com a mitjà d'expressió i de comunicació.</p> <p>Experimentació d'activitats expressives encaminades a aconseguir una dinàmica de grup i a trencar els bloquejos i les inhibicions personals.</p>
<p>8. Conèixer les possibilitats que l'entorn ofereix per practicar activitats físiques esportives.</p>	<p>Coneixement i acceptació de les normes de protecció del medi a l'hora de dur-hi a terme activitats físicoesportives.</p> <p>Realització d'activitats recreatives respectant el medi ambient i utilitzant les possibilitats que l'entorn ofereix.</p>
<p>9. Reconèixer les possibilitats del medi natural de les Illes Balears com a espai idoni per a l'activitat física i discriminar les pràctiques que hi poden causar qualsevol tipus de deteriorament.</p>	<p>Anàlisi de les possibilitats que ofereix el nostre medi natural per dur-hi a terme activitats físiques esportives: terra, aire i aigua.</p> <p>Creativitat, participació i cooperació en les activitats físiques al medi natural.</p> <p>El senderisme: concepte, tipus de senders, normes bàsiques per practicar el senderisme i material necessari.</p>
<p>10. Recuperar i comprendre el valor cultural dels jocs i esports populars i recreatius de les Illes Balears com a elements característics de la nostra cultura que és necessari preservar; practicar-los amb independència del nivell d'habilitat personal, i col·laborar en l'organització de campionats i activitats de divulgació.</p>	<p>Anàlisi de les particularitats dels jocs esportius i classificació d'aquests: convencionals, tradicionals i recreatius.</p> <p>Pràctica de jocs i esports autòctons de les Illes Balears.</p>

	Pràctica de jocs tradicionals i esports autòctons de les Illes Balears i valoració d'aquests com a part del patrimoni cultural.
12. Mostrar habilitats i actituds socials de respecte, de feina en equip i d'esportivitat a l'hora de participar en activitats, jocs i esports, independentment de les diferències culturals, socials i d'habilitat.	Acceptació de les diferències individuals i respecte per les execucions dels altres. Valoració de la tolerància i l'esportivitat per damunt de la recerca desmesurada de resultats.
13. Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació i la lectura com a font de consulta i com a recurs de suport per assolir els aprenentatges.	Utilització de les TIC per cercar i seleccionar informació. Control del temps i ús responsable de les TIC.

### CRITERIS D'AVUACIÓ

1. Reconèixer els factors que intervenen en l'acció motriu i els mecanismes de control de la intensitat de l'activitat física, aplicar-los a la pròpia pràctica i relacionar-los amb la salut.
2. Desenvolupar les capacitats físiques d'acord amb les possibilitats personals i dins els marges de la salut i mostrar una actitud d'autoexigència en l'esforç.
3. Resoldre, en condicions reals o adaptades, situacions motrius individuals aplicant els fonaments tècnics i les habilitats específiques de les activitats fisicoesportives proposades.
4. Resoldre situacions motrius d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició utilitzant les estratègies més adequades segons els estímuls rellevants.
5. Reconèixer les possibilitats de les activitats fisicoesportives com a forma d'inclusió social, facilitar l'eliminació d'obstacles a la participació d'altres persones, independentment de les seves característiques, col·laborar amb els altres i acceptar les seves aportacions.
6. Interpretar i produir accions motrius amb finalitats artisticoexpressives utilitzant tècniques d'expressió corporal i altres recursos.
7. Reconèixer les possibilitats de les activitats artisticoexpressives com a formes d'inclusió social, facilitar l'eliminació d'obstacles a la participació d'altres persones, independentment de les seves característiques, col·laborar amb els altres i acceptar les seves aportacions.
8. Reconèixer les possibilitats que ofereixen les activitats fisicoesportives com a formes d'oci actiu i d'utilització responsable de l'entorn.
9. Desenvolupar activitats pròpies de cadascuna de les fases de la sessió d'activitat física i relacionar-les amb les característiques d'aquestes.
10. Controlar les dificultats i els riscos durant la participació en activitats fisicoesportives i artisticoexpressives, analitzar-ne les característiques, conèixer les interaccions motrius que comporten i adoptar mesures preventives i de seguretat a l'hora de desenvolupar-les.
11. Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació en el procés d'aprenentatge per cercar, analitzar i seleccionar informació rellevant, elaborar documents propis i exposar-los.

CURS: 3r D'ESO

OBJECTIUS	CONTINGUTS
1. Conèixer i valorar els efectes beneficiosos, els riscos i les contradiccions que l'activitat física té per a la salut individual i la col·lectiva i per al desenvolupament personal i la qualitat de vida mitjançant la pràctica habitual i sistemàtica d'activitats físiques.	Condició física. Concepte. Capacitats físiques relacionades amb la salut. Relació entre els conceptes de <i>salut física</i> i <i>condició física</i> . Reconeixement de l'efecte positiu que la pràctica d'activitat física té sobre l'organisme. Valoració positiva del fet de tenir una bona condició física com a mitjà per assolir un nivell més alt de qualitat de vida i de salut.

	Valoració de les activitats esportives com a forma de millorar la salut.
2. Mostrar una actitud crítica davant els models corporals i de salut i les manifestacions físicoesportives com a fenòmens socioculturals, i instaurar hàbits saludables.	Alimentació i activitat física. Fonaments bàsics per planificar una dieta equilibrada. Valoració de l'alimentació com a factor decisiu en la salut personal. Higiene postural. Concepte i aplicacions pràctiques. Creació d'hàbits i actituds preventives. Adopció de postures correctes en les activitats físiques i esportives.
3. Dissenyar i dur a terme tasques de les diferents capacitats físiques adreçades a millorar la salut mitjançant un tractament diferenciat de les diverses capacitats implicades.	Aplicació de sistemes específics d'entrenament de la resistència aeròbica (cursa contínua uniforme i variable, entrenament total, entrenament en circuit i jocs) i l'amplitud de moviment. Efectes sobre la salut. La força. Generalitats. Classes. Exercicis bàsics d'iniciació al treball de la força. La velocitat. Generalitats. Classes. Exercicis bàsics d'iniciació al treball de la velocitat de reacció i desplaçament.
4. Augmentar les pròpies possibilitats de rendiment motor mitjançant el condicionament i la millora de les capacitats físiques i el perfeccionament de les funcions d'ajustament, domini i control corporal, així com desenvolupar actituds d'autoexigència i superació.	Aplicació sistemàtica de tests i proves funcionals que informen l'alumne sobre les seves possibilitats i limitacions. Els processos d'adaptació a l'esforç.
5. Participar, amb independència del nivell d'habilitat assolit, en jocs i esports (convencionals, recreatius i populars), col·laborar a organitzar-los i desenvolupar-los, valorar-ne els aspectes de relació que fomenten i mostrar habilitats i actituds socials de tolerància i d'esportivitat per damunt de la recerca desmesurada del rendiment.	Execució d'habilitats motrius vinculades a accions motrius individuals. Execució de diferents combinacions d'habilitats atlètiques, aquàtiques, gimnàstiques i acrobàtiques. Pràctica d'activitats encaminades a l'aprenentatge i/o consolidació d'un o diversos esports individuals. Participació activa en els diferents jocs i activitats esportives i facilitació de les relacions entre companys, la màxima participació, el respecte i la tolerància. Experimentació de noves habilitats específiques de caràcter recreatiu i alternatiu. Realització de jocs i activitats per aprendre fonaments tècnics i principis tàctics bàsics i reglamentaris d'un o diversos esports de col·laboració o col·laboració-oposició. Realització de gestos tècnics bàsics i identificació d'elements reglamentaris d'un o diversos esports de col·laboració o col·laboració-oposició. Pràctica d'activitats encaminades a l'aprenentatge i/o la consolidació d'esports d'oposició i d'esports de col·laboració o de col·laboració-oposició, de lleure i de recreació. Realització d'activitats cooperatives i competitives adreçades a l'aprenentatge dels

	<p>fonaments tècnics i tàctics d'un o diversos esports d'oposició o de col·laboració o col·laboració-oposició.</p>
<p>6. Conèixer i practicar modalitats esportives individuals, d'oposició, de col·laboració o de col·laboració-oposició i aplicar els fonaments reglamentaris, tècnics i tàctics a situacions de joc.</p>	<p>El factor qualitatiu del moviment: els mecanismes de percepció, decisió i execució. Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports que es practicaran.</p> <p>Els esports d'oposició com a fenomen social i cultural.</p> <p>Característiques bàsiques i comunes de les habilitats esportives: normes, regles i aspectes tècnics i tàctics.</p>
<p>7. Valorar i utilitzar el cos com a mitjà d'expressió i comunicació mitjançant el disseny i la pràctica d'activitats expressives amb una base musical adequada o sense aquesta base.</p>	<p>Experimentació d'activitats en les quals es combinen ritmes diferents.</p> <p>Experimentació d'activitats expressives en les quals es combinen diversos objectes.</p> <p>Pràctica de jocs i danses com a mitjà per interioritzar les bases del ritme i del ball.</p> <p>Creació i pràctica de coreografies.</p> <p>Realització de moviments, amb la combinació de les variables d'espai, temps i intensitat.</p> <p>Balls i danses: aspectes culturals relacionats amb l'expressió corporal.</p> <p>Execució de balls de pràctica individual, col·lectiva o en parella.</p> <p>Realització d'activitats rítmiques, amb incidència en el valor expressiu.</p> <p>Valoració de la capacitat i dels usos expressius i comunicatius del cos.</p> <p>Valoració dels balls i les danses com a mitjà d'expressió i de comunicació.</p> <p>Acceptació de les diferències individuals i respecte per les execucions dels altres.</p> <p>Experimentació d'activitats expressives encaminades a aconseguir una dinàmica de grup i a trencar els bloquejos i les inhibicions personals.</p>
<p>9. Reconèixer les possibilitats del medi natural de les Illes Balears com a espai idoni per a l'activitat física i discriminar les pràctiques que hi poden causar qualsevol tipus de deteriorament.</p>	<p>Anàlisi de les possibilitats que ofereix el nostre medi natural per dur-hi a terme activitats físiques esportives: terra, aire i aigua.</p> <p>Creativitat, participació i cooperació en les activitats físiques al medi natural.</p> <p>El senderisme: concepte, tipus de senders, normes bàsiques per practicar el senderisme i material necessari.</p> <p>L'orientació. Generalitats. Mitjans naturals per orientar-se.</p> <p>Adquisició de tècniques bàsiques d'orientació.</p> <p>La brúixola: familiarització i ús. Lectura de mapes, orientació de mapes i realització de recorreguts d'orientació. Mitjans moderns d'orientació.</p> <p>Nocions sobre supervivència i acampada i</p>

	<p>normes de seguretat que s'han de tenir en compte per dur a terme recorreguts d'orientació al medi urbà i al natural.</p> <p>Coneixement i acceptació de les normes de protecció del medi a l'hora de dur-hi a terme activitats fisicoesportives.</p> <p>Realització d'activitats recreatives respectant el medi ambient i utilitzant les possibilitats que l'entorn ofereix.</p>
<p>11. Planificar activitats que permetin la participació en termes de seguretat prèvia valoració de l'estat de les capacitats físiques i habilitats motrius específiques pròpies.</p>	<p>L'escalfament. Concepte. Tipus. Fases. Execució d'exercicis aplicats a l'escalfament específic. Iniciació a la pràctica d'escalfaments específics elaborats individualment. Elaboració i posada en pràctica d'escalfaments.</p> <p>Mesures de seguretat i primers auxilis bàsics.</p> <p>Normes de seguretat que s'han de tenir en compte per dur a terme activitats fisicoesportives i artisticoexpressives.</p> <p>Tècniques de primers auxilis.</p> <p>Coneixement i acceptació de les normes de protecció del medi en activitats fisicoesportives.</p> <p>Realització d'activitats recreatives respectant el medi ambient i utilitzant les possibilitats que l'entorn ofereix.</p>
<p>12. Mostrar habilitats i actituds socials de respecte, de feina en equip i d'esportivitat a l'hora de participar en activitats, jocs i esports, independentment de les diferències culturals, socials i d'habilitat.</p>	<p>Acceptació dels nivells d'habilitat propis com a pas previ a la superació personal.</p> <p>Adopció d'actituds crítiques envers el fenomen sociocultural que l'activitat esportiva representa.</p> <p>Assumpció de responsabilitat individual en una activitat col·lectiva com a condició indispensable per aconseguir un objectiu comú.</p> <p>Disposició favorable a l'autoexigència i a la superació de les pròpies limitacions.</p> <p>Respecte i acceptació de les normes i els reglaments.</p> <p>Autocontrol, cooperació, tolerància i esportivitat en les diverses funcions i situacions que es desenvolupen en la pràctica de les activitats esportives.</p> <p>Valoració de les possibilitats lúdiques del joc i l'esport per a la dinamització de grups i el gaudi personal.</p> <p>Valoració de la tolerància i l'esportivitat per damunt de la recerca desmesurada de resultats.</p> <p>Resolució de conflictes mitjançant tècniques de dinàmica de grup.</p>
<p>13. Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació i la lectura com a font de consulta i com a recurs de suport per assolir els aprenentatges.</p>	<p>Utilització de les TIC per cercar i seleccionar informació.</p> <p>Control del temps i ús responsable de les TIC.</p> <p>Disseny de presentacions.</p>

### CRITERIS D'AVUACIÓ

1. Reconèixer els factors que intervenen en l'acció motriu i els mecanismes de control de la intensitat de l'activitat física, aplicar-los a la pròpia pràctica i relacionar-los amb la salut.
2. Desenvolupar les capacitats físiques d'acord amb les possibilitats personals i dins els marges de la salut i mostrar una actitud d'autoexigència en l'esforç.
3. Resoldre, en condicions reals o adaptades, situacions motrius individuals aplicant els fonaments tècnics i les habilitats específiques de les activitats físicoesportives proposades.
4. Resoldre situacions motrius d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició utilitzant les estratègies més adequades segons els estímuls rellevants.
5. Reconèixer les possibilitats de les activitats físicoesportives com a forma d'inclusió social, facilitar l'eliminació d'obstacles a la participació d'altres persones, independentment de les seves característiques, col·laborar amb els altres i acceptar les seves aportacions.
6. Interpretar i produir accions motrius amb finalitats artisticoexpressives utilitzant tècniques d'expressió corporal i altres recursos.
7. Reconèixer les possibilitats de les activitats artisticoexpressives com a formes d'inclusió social, facilitar l'eliminació d'obstacles a la participació d'altres persones, independentment de les seves característiques, col·laborar amb els altres i acceptar les seves aportacions.
8. Reconèixer les possibilitats que ofereixen les activitats físicoesportives com a formes d'oci actiu i d'utilització responsable de l'entorn
9. Desenvolupar activitats pròpies de cadascuna de les fases de la sessió d'activitat física i relacionar-les amb les característiques d'aquestes.
10. Controlar les dificultats i els riscos durant la participació en activitats físicoesportives i artisticoexpressives, analitzar-ne les característiques, conèixer les interaccions motrius que comporten i adoptar mesures preventives i de seguretat a l'hora de desenvolupar-les.
11. Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació en el procés d'aprenentatge per cercar, analitzar i seleccionar informació rellevant, elaborar documents propis i exposar-los.

CURS: 4t ESO

OBJECTIUS	CONTINGUTS
1. Conèixer i valorar els efectes beneficiosos, els riscos i les contradiccions que l'activitat física té per a la salut individual i la col·lectiva i per al desenvolupament personal i la qualitat de vida mitjançant la pràctica habitual i sistemàtica d'activitats físiques.	<p>Valoració dels efectes positius d'una correcta higiene postural en activitats quotidianes i en la pràctica de l'activitat física com a mitjà de prevenció.</p> <p>Aplicació de tècniques generals i específiques de relaxació i treball compensatori i valoració d'aquestes tècniques com a alleujament de les tensions de la vida quotidiana.</p> <p>Apreciació de les repercussions que la pràctica habitual de l'activitat física té sobre la salut i la qualitat de vida.</p>
2. Mostrar una actitud crítica davant els models corporals i de salut i les manifestacions físicoesportives com a fenòmens socioculturals, i instaurar hàbits saludables.	<p>Apreciació i acceptació dels valors estètics de la pròpia imatge i valoració crítica dels models corporals i de salut vigents.</p> <p>Valoració dels efectes negatius de determinats hàbits (fumar, beure, sedentarisme) sobre la condició física i la salut. Actitud crítica.</p> <p>Dietètica i nutrició aplicades a l'activitat física.</p>
3. Dissenyar i dur a terme tasques de les diferents capacitats físiques	Capacitats físiques relacionades amb la salut:



<p>adreçades a millorar la salut mitjançant un tractament diferenciat de les diverses capacitats implicades.</p>	<p>força i resistència muscular. Manifestacions bàsiques en les activitats esportives. Elaboració i posada en pràctica d'un pla de treball de diferents capacitats físiques: resistència aeròbica, força muscular general, velocitat i amplitud de moviment.</p>
<p>4. Augmentar les pròpies possibilitats de rendiment motor mitjançant el condicionament i la millora de les capacitats físiques i el perfeccionament de les funcions d'ajustament, domini i control corporal, així com desenvolupar actituds d'autoexigència i superació.</p>	<p>Tipus de contraccions musculars i exercicis. Aplicació de sistemes específics d'entrenament de la força. Efectes per a la salut. Aplicació sistemàtica de tests i proves funcionals que informin els alumnes de les seves possibilitats i limitacions.</p>
<p>5. Participar, amb independència del nivell d'habilitat assolit, en jocs i esports (convencionals, recreatius i populars), col·laborar a organitzar-los i desenvolupar-los, valorar-ne els aspectes de relació que fomenten i mostrar habilitats i actituds socials de tolerància i d'esportivitat per damunt de la recerca desmesurada del rendiment.</p>	<p>Organització de tornejos esportius recreatius dels diferents esports practicats i participació en aquests tornejos.</p>
<p>6. Conèixer i practicar modalitats esportives individuals, d'oposició, de col·laboració o de col·laboració-oposició i aplicar els fonaments reglamentaris, tècnics i tàctics a situacions de joc.</p>	<p>Realització d'activitats encaminades a l'aprenentatge i el perfeccionament d'un o diversos esports individuals i d'oposició. Realització d'activitats encaminades a l'aprenentatge i el perfeccionament d'un o diversos esports de col·laboració i de col·laboració-oposició.</p>
<p>7. Valorar i utilitzar el cos com a mitjà d'expressió i comunicació mitjançant el disseny i la pràctica d'activitats expressives amb una base musical adequada o sense aquesta base.</p>	<p>Adquisició de directrius per dissenyar composicions coreogràfiques. Creació d'una composició coreogràfica col·lectiva, amb el suport d'una estructura musical, que inclogui els diferents elements: espai, temps i intensitat. Participació i aportació de la feina en grup en les activitats rítmiques. Pràctica d'activitats rítmiques amb una base musical.</p>
<p>8. Conèixer les possibilitats que l'entorn ofereix per practicar activitats físiques esportives.</p>	<p>Relació entre l'activitat física, la salut i el medi natural. Presa de consciència de l'impacte que tenen algunes activitats físicoesportives sobre el medi natural. Adopció de mesures pràctiques.</p>
<p>9. Reconèixer les possibilitats del medi natural de les Illes Balears com a espai idoni per a l'activitat física i discriminar les pràctiques que hi poden causar qualsevol tipus de deteriorament.</p>	<p>Valoració del patrimoni natural com a font de recursos per a la pràctica d'activitats físiques i recreatives. La seguretat com a premissa en la pràctica d'activitats al medi natural: materials i elements tècnics. Coneixement de les nocions fonamentals i pràctica de tècniques bàsiques de primers auxilis en accidents propis del medi natural (insolacions, ferides, cremades, etc.). Aspectes generals dignes de consideració en l'organització d'activitats al medi natural. Planificació i disseny d'activitats.</p>
<p>11. Planificar activitats que permetin la participació en termes de seguretat prèvia valoració de l'estat de les capacitats físiques i</p>	<p>L'escalfament específic. Característiques i pautes per dur-lo a terme.</p>

habilitats motrius específiques pròpies.	<p>Realització i posada en pràctica d'escalfaments de manera autònoma, prèvia anàlisi de l'activitat física que es desenvoluparà.</p> <p>Realització i posada en pràctica de la tornada a la calma de manera autònoma, prèvia anàlisi de l'activitat física que es desenvoluparà.</p> <p>Mesures de seguretat i primers auxilis bàsics.</p> <p>Riscos que té l'activitat física, prevenció i seguretat.</p> <p>Les lesions esportives. Primeres actuacions davant les lesions més comunes que poden manifestar-se en la pràctica de l'activitat física i esportiva.</p>
12. Mostrar habilitats i actituds socials de respecte, de feina en equip i d'esportivitat a l'hora de participar en activitats, jocs i esports, independentment de les diferències culturals, socials i d'habilitat.	<p>Anàlisi crítica d'esdeveniments i manifestacions esportives i les relacions que mantenen com a fenòmens socioculturals.</p> <p>Valoració del joc i l'esport com a mitjans d'aprenentatge i desenvolupament personal.</p> <p>Acceptació de les normes socials i democràtiques que regeixen una feina d'equip.</p> <p>Participació i aportació de la feina en grup en les activitats rítmiques.</p> <p>Tolerància cap als comportaments dels altres.</p> <p>Disposició favorable a la desinhibició en la presentació individual o col·lectiva d'exposicions orals en públic.</p> <p>Valoració positiva de l'assoliment de fites comunes.</p>
13. Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació i la lectura com a font de consulta i com a recurs de suport per assolir els aprenentatges.	<p>Utilització de les TIC per cercar i seleccionar informació.</p> <p>Control del temps i ús responsable de les tecnologies de la informació i la comunicació.</p> <p>Disseny de presentacions.</p>

### CRITERIS D'AVUACIÓ

1. Argumentar la relació entre els hàbits de vida i els efectes que tenen sobre la condició física aplicant els coneixements sobre activitat física i salut.
2. Millorar o mantenir els factors de la condició física practicant activitats fisicoesportives adequades al propi nivell i identificant les adaptacions orgàniques i la relació que mantenen amb la salut.
3. Resoldre situacions motrius aplicant fonaments tècnics a les activitats fisicoesportives proposades, amb eficàcia i precisió.
4. Resoldre situacions motrius d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició en les activitats fisicoesportives proposades i prendre la decisió més eficaç segons els objectius.
5. Col·laborar en la planificació i en l'organització de campionats o tornejos esportius, preveure els mitjans i les actuacions necessaris perquè es duguin a terme i relacionar les seves funcions amb les de la resta d'implicats.
6. Compondre i presentar muntatges individuals o col·lectius seleccionant i ajustant els elements de la motricitat expressiva.
7. Reconèixer l'impacte ambiental, econòmic i social de les activitats físiques i esportives i reflexionar sobre com repercuteixen en la forma de vida de l'entorn
8. Dissenyar i dur a terme les fases d'activació i de recuperació en la pràctica d'activitat física considerant la intensitat dels esforços.

9. Analitzar críticament el fenomen esportiu distingint els aspectes culturals, educatius, integradors i saludables dels que fomenten la violència, la discriminació o la competitivitat mal entesa.

10. Assumir la responsabilitat de la pròpia seguretat en la pràctica d'activitat física tenint en compte els factors inherents a l'activitat i preveure les conseqüències que poden tenir sobre la seguretat dels participants les actuacions poc curioses.

11. Demostrar actituds personals inherents a la feina en equip, superar les inseguretats i donar suport als altres a l'hora de resoldre situacions desconegudes.

12. Utilitzar eficaçment les tecnologies de la informació i la comunicació en el procés d'aprenentatge per cercar, seleccionar i valorar informacions relacionades amb els continguts del curs i comunicar els resultats i les conclusions en el suport més adequat.

## CURS: 1r de BATXILLERAT

OBJECTIUS	CONTINGUTS
1. Conèixer i valorar els efectes positius de la pràctica regular d'activitat física en el desenvolupament personal i social, com la millora de la salut i de la qualitat de vida.	Beneficis de la pràctica d'una activitat física regular i valoració de la incidència que té en la salut. Acceptació de l'autonomia i la responsabilitat en el manteniment i/o la millora de la condició física. Valoració de les activitats esportives com a forma de millorar la salut. Col·laboració en l'organització i la realització d'activitats a l'entorn. Adopció d'hàbits esportius saludables.
2. Utilitzar de forma autònoma l'activitat física i les tècniques de relaxació com a mitjà de coneixement personal i com a recurs per reduir desequilibris i tensions produïdes en la vida diària.	Aplicació de diferents mètodes i tècniques de relaxació.
3. Adoptar una actitud crítica davant les pràctiques socials que tenen efectes negatius per a la salut individual i la col·lectiva.	Nutrició i activitat física i esportiva. Coneixement de les necessitats nutritives de les diferents activitats físiques i esportives. Adopció d'hàbits alimentaris correctes. Anàlisi de la influència dels hàbits socials positius: alimentació adequada, descans i estil de vida actiu. Anàlisi de la influència dels hàbits socials negatius: sedentarisme, drogoaddicció, alcoholisme, tabaquisme, etc. Anàlisi de les sortides professionals relacionades amb l'activitat física i l'esport.
4. Elaborar i posar en pràctica un programa d'activitat física i salut i incrementar les capacitats físiques implicades a partir de l'avaluació de l'estat inicial.	Fonaments biològics de la conducta motriu. Factors que influeixen en el desenvolupament de les capacitats físiques relacionades amb la salut. Principals adaptacions funcionals a l'exercici físic. Execució de sistemes i mètodes per desenvolupar la condició física. Planificació del desenvolupament de les capacitats físiques relacionades amb la salut. Elaboració i posada en pràctica, de manera autònoma, d'un programa personal d'activitat

	<p>física i salut tenint en compte factors com la freqüència, la intensitat, el temps i el tipus d'activitat.</p> <p>Realització de proves d'avaluació de la condició física saludable.</p>
5. Resoldre situacions motrius esportives donant prioritat a la presa de decisions i utilitzant elements tècnics apresos a l'etapa anterior.	<p>Realització de jocs i activitats orientats a aprendre els elements tècnics, tàctics i reglamentaris d'un o diversos esports d'adversari, de col·laboració o de col·laboració-oposició.</p> <p>Identificació de situacions tàctiques i estratègiques i d'elements reglamentaris d'un o diversos esports de col·laboració o de col·laboració-oposició.</p> <p>Execució d'habilitats motrius vinculades a accions motrius individuals.</p> <p>El factor qualitatiu del moviment: els mecanismes de percepció, decisió i execució.</p> <p>Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports que es practican.</p> <p>Execució de diferents combinacions d'habilitats atlètiques, aquàtiques, gimnàstiques i acrobàtiques.</p>
6. Dur a terme activitats fisicoesportives a l'entorn i demostrar actituds que contribueixin a conservar-lo.	<p>Execució d'habilitats motrius vinculades a accions motrius que possibilita i ofereix el nostre medi natural: terra, aire i aigua.</p> <p>Coneixement i acceptació de les normes de protecció del medi en activitats fisicoesportives.</p> <p>Realització d'activitats recreatives respectant el medi ambient i utilitzant les possibilitats que l'entorn ofereix.</p>
7. Organitzar activitats físiques com a recurs per ocupar el lleure i el temps d'oci, participar-hi i valorar els aspectes socials i culturals que hi estan associats.	<p>Participació i cooperació en les activitats físiques i demostració de creativitat a l'hora de dur-les a terme.</p>
8. Dissenyar i practicar, en petits grups, composicions amb base musical o sense com a mitjà d'expressió i de comunicació.	<p>Aplicació creativa de tècniques expressives en l'elaboració i la representació de composicions corporals individuals i col·lectives.</p> <p>Col·laboració en l'elaboració i l'execució de composicions corporals col·lectives.</p>
9. Conèixer la diversitat d'activitats físiques, lúdiques i esportives com a elements culturals i valorar-les tant des de la perspectiva de participant com des de la perspectiva d'espectador.	<p>Realització d'activitats recreatives respectant els adversaris, els companys, les normes i l'entorn on es desenvolupa l'activitat física.</p> <p>Mesures de seguretat i primers auxilis.</p> <p>Normes de seguretat que s'han de tenir en compte a l'hora d'usar els materials i les instal·lacions per dur a terme activitats fisicoesportives i artisticoexpressives.</p>
10. Conèixer, valorar, practicar i transmetre els jocs tradicionals de les Illes Balears com a elements característics de la nostra cultura.	<p>Pràctica de jocs tradicionals i esports autòctons de les Illes Balears i valoració d'aquests com a part del patrimoni cultural.</p>
11. Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació com a font de consulta i com a recurs de suport per assolir els aprenentatges en entorns col·laboratius.	<p>Elaboració de presentacions en diferents suports multimèdia.</p> <p>Utilització de les TIC per ampliar els</p>

coneixements relacionats amb les ciències de l'activitat física, l'educació física i l'esport.

### CRITERIS D'AVUACIÓ

1. Millorar o mantenir els factors de la condició física i les habilitats motrius amb un enfocament cap a la salut tenint en compte el propi nivell i orientar-los cap a les pròpies motivacions i cap a estudis o ocupacions posteriors.
2. Planificar, elaborar i posar en pràctica un programa personal d'activitat física que incideixi en la millora i el manteniment de la salut aplicant els diferents sistemes de desenvolupament de les capacitats físiques implicades i tenint en compte les pròpies característiques i el nivell inicial, i avaluar les millores obtingudes.
3. Valorar l'activitat física des de la perspectiva de la salut, el gaudi, l'autosuperació i les possibilitats d'interacció social i de perspectiva professional i adoptar actituds d'interès, respecte, esforç i cooperació en la pràctica d'aquest tipus d'activitat.
4. Solucionar de forma creativa situacions d'oposició, de col·laboració o de col·laboració-oposició en contextos esportius o recreatius, adaptant les estratègies a les condicions canviants que es produeixen durant la pràctica.
5. Resoldre situacions motrius en diferents contextos de pràctica aplicant habilitats motrius específiques amb fluïdesa, precisió i control, i perfeccionar l'adaptació i l'execució dels elements tècnics desenvolupats al cicle anterior.
6. Crear i representar composicions corporals col·lectives amb originalitat i expressivitat i aplicant les tècniques més apropiades a la intencionalitat de la composició.
7. Mostrar un comportament personal i social responsable, amb respecte a si mateix, als altres i a l'entorn en el marc de l'activitat física.
8. Controlar els riscos que poden generar la utilització dels equipaments, l'entorn i les pròpies actuacions a l'hora de dur a terme les activitats fisicoesportives i artisticoexpressives i actuar de forma responsable tant individualment com en grup.
9. Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació per millorar el propi procés d'aprenentatge, aplicar criteris de fiabilitat i eficàcia en la utilització de fonts d'informació i participar en entorns col·laboratius amb interessos comuns.

## 5. ESTÀNDARDS D'APRENTATGE AVALUABLES PER CURSOS

### 1r D'ESO

- 1.1. Analitza la implicació de les capacitats físiques i les coordinatives en les diferents activitats fisicoesportives i artisticoexpressives treballades durant el cicle.
- 1.6. Identifica les característiques que han de tenir les activitats físiques per ser considerades saludables i adopta una actitud crítica davant les pràctiques que tenen efectes negatius per a la salut.
- 2.1. Participa activament en la millora de les capacitats físiques bàsiques des d'un enfocament saludable i utilitzant els mètodes bàsics per desenvolupar-les.
- 2.2. Aconsegueix nivells de condició física concordes amb el seu desenvolupament motor i les seves possibilitats.
- 2.3. Aplica els fonaments de la higiene postural a l'hora de practicar activitats físiques com a mitjà per prevenir lesions.
- 2.4. Analitza la importància de la pràctica habitual d'activitat física per millorar la pròpia condició física i relaciona l'efecte d'aquesta pràctica amb la millora de la qualitat de vida.
- 1.1. Aplica els aspectes bàsics de les tècniques i les habilitats específiques de les activitats proposades, respectant les regles i normes establertes.
- 1.4. Millora el seu nivell de partida en l'execució i l'aplicació de les accions tècniques i mostra actituds d'esforç, autoexigència i superació.
- 2.1. Adapta els fonaments tècnics i tàctics per obtenir avantatge en la pràctica de les activitats fisicoesportives d'oposició o de col·laboració-oposició proposades.
- 2.3. Discrimina els estímuls que cal tenir en compte a l'hora de prendre decisions en les situacions de col·laboració, oposició i col·laboració-oposició per obtenir avantatge o complir l'objectiu de l'acció.
- 3.1. Mostra tolerància i esportivitat tant en el paper de participant com en el d'espectador.

3.2. Col·labora en les activitats de grup respectant les aportacions dels altres i les normes establertes i assumint les seves responsabilitats per aconseguir els objectius.
3.3. Respecta els altres dins la tasca d'equip, amb independència del nivell de destresa.
1.1. Utilitza tècniques corporals, de manera creativa, combinant espai, temps i intensitat.
1.4. Duu a terme improvisacions com a mitjà de comunicació espontània.
2.1. Mostra tolerància i esportivitat tant en el paper de participant com en el d'espectador.
2.2. Col·labora en les activitats de grup respectant les aportacions dels altres i les normes establertes i assumint les seves responsabilitats a l'hora d'aconseguir els objectius.
2.3. Respecta els altres dins la tasca d'equip, amb independència del nivell de destresa.
1.2. Respecta l'entorn i el valora com un lloc comú per dur-hi a terme activitats físicoesportives.
2.3. Adopta les mesures preventives i de seguretat pròpies de les activitats desenvolupades durant el cicle, amb especial atenció a les que es duen a terme en un entorn no estable.
3.1. Utilitza les tecnologies de la informació i la comunicació per elaborar documents digitals propis (text, presentació, imatge, vídeo, so, etc.) com a resultat del procés de recerca, anàlisi i selecció d'informació rellevant.

## 2n D'ESO

1.1. Analitza la implicació de les capacitats físiques i les coordinatives en les diferents activitats físicoesportives i artísticopressives treballades durant el cicle.
1.3. Relaciona les adaptacions orgàniques amb l'activitat física sistemàtica i amb la salut i els riscos i contraindicacions de la pràctica esportiva.
1.5. Aplica de forma autònoma procediments per autoavaluar els factors de la condició física.
1.6. Identifica les característiques que han de tenir les activitats físiques per ser considerades saludables i adopta una actitud crítica davant les pràctiques que tenen efectes negatius per a la salut.
2.1. Participa activament en la millora de les capacitats físiques bàsiques des d'un enfocament saludable i utilitzant els mètodes bàsics per desenvolupar-les.
2.2. Aconsegueix nivells de condició física concordes amb el seu desenvolupament motor i les seves possibilitats.
2.3. Aplica els fonaments de la higiene postural a l'hora de practicar activitats físiques com a mitjà per prevenir lesions.
2.4. Analitza la importància de la pràctica habitual d'activitat física per millorar la pròpia condició física i relaciona l'efecte d'aquesta pràctica amb la millora de la qualitat de vida.
1.1. Aplica els aspectes bàsics de les tècniques i les habilitats específiques de les activitats proposades, respectant les regles i normes establertes.
1.4. Millora el seu nivell de partida en l'execució i l'aplicació de les accions tècniques i mostra actituds d'esforç, autoexigència i superació.
2.1. Adapta els fonaments tècnics i tàctics per obtenir avantatge en la pràctica de les activitats físicoesportives d'oposició o de col·laboració-oposició proposades.
2.3. Discrimina els estímuls que cal tenir en compte a l'hora de prendre decisions en les situacions de col·laboració, oposició i col·laboració-oposició per obtenir avantatge o complir l'objectiu de l'acció.
2.4. Reflexiona sobre les situacions resoltes i valora l'oportunitat de les solucions aportades i l'aplicabilitat a situacions similars.
3.1. Mostra tolerància i esportivitat tant en el paper de participant com en el d'espectador.
3.2. Col·labora en les activitats de grup respectant les aportacions dels altres i les normes establertes i assumint les seves responsabilitats per aconseguir els objectius.
3.3. Respecta els altres dins la tasca d'equip, amb independència del nivell de destresa.
1.1. Utilitza tècniques corporals, de manera creativa, combinant espai, temps i intensitat.
1.2. Crea i posa en pràctica una seqüència de moviments corporals ajustats a un ritme prefixat.
1.4. Duu a terme improvisacions com a mitjà de comunicació espontània.
2.1. Mostra tolerància i esportivitat tant en el paper de participant com en el d'espectador.
2.2. Col·labora en les activitats de grup respectant les aportacions dels altres i les normes establertes i assumint les seves responsabilitats a l'hora d'aconseguir els objectius.
2.3. Respecta els altres dins la tasca d'equip, amb independència del nivell de destresa.
1.1. Coneix les possibilitats que ofereix l'entorn a l'hora de dur-hi a terme d'activitats físicoesportives.

1.2. Respecta l'entorn i el valora com un lloc comú per dur-hi a terme activitats físicoesportives.
1.1. Relaciona l'estructura d'una sessió d'activitat física amb la intensitat dels esforços realitzats.
1.2. Prepara i duu a terme escalfaments i fases finals de sessió de forma autònoma i habitual.
2.1. Identifica les característiques de les activitats físicoesportives i artisticoexpressives proposades que poden suposar un element de risc per a si mateix o per als altres.
2.3. Adopta les mesures preventives i de seguretat pròpies de les activitats desenvolupades durant el cicle, amb especial atenció a les que es duen a terme en un entorn no estable.
3.1. Utilitza les tecnologies de la informació i la comunicació per elaborar documents digitals propis (text, presentació, imatge, vídeo, so, etc.) com a resultat del procés de recerca, anàlisi i selecció d'informació rellevant.

### 3r D'ESO

1.1. Analitza la implicació de les capacitats físiques i les coordinatives en les diferents activitats físicoesportives i artisticoexpressives treballades durant el cicle.
1.2. Associa els sistemes metabòlics d'obtenció d'energia als diferents tipus d'activitat física, l'alimentació i la salut.
1.3. Relaciona les adaptacions orgàniques amb l'activitat física sistemàtica i amb la salut i els riscos i contraindicacions de la pràctica esportiva.
1.4. Adapta la intensitat de l'esforç controlant la freqüència cardíaca corresponent als marges de millora dels diferents factors de la condició física.
1.5. Aplica de forma autònoma procediments per autoavaluar els factors de la condició física.
1.6. Identifica les característiques que han de tenir les activitats físiques per ser considerades saludables i adopta una actitud crítica davant les pràctiques que tenen efectes negatius per a la salut.
2.1. Participa activament en la millora de les capacitats físiques bàsiques des d'un enfocament saludable i utilitzant els mètodes bàsics per desenvolupar-les.
2.2. Aconsegueix nivells de condició física concordats amb el seu desenvolupament motor i les seves possibilitats.
2.3. Aplica els fonaments de la higiene postural a l'hora de practicar activitats físiques com a mitjà per prevenir lesions.
2.4. Analitza la importància de la pràctica habitual d'activitat física per millorar la pròpia condició física i relaciona l'efecte d'aquesta pràctica amb la millora de la qualitat de vida.
1.1. Aplica els aspectes bàsics de les tècniques i les habilitats específiques de les activitats proposades, respectant les regles i normes establertes.
1.2. Autoavalua la seva execució tenint en compte el model tècnic plantejat.
1.3. Descriu la forma de dur a terme els moviments implicats en el model tècnic.
1.4. Millora el seu nivell de partida en l'execució i l'aplicació de les accions tècniques i mostra actituds d'esforç, autoexigència i superació.
1.5. Explica i posa en pràctica tècniques de progressió en entorns no estables i tècniques bàsiques d'orientació, adaptant-se a les variacions que es produeixen i regulant l'esforç segons les seves possibilitats.
2.1. Adapta els fonaments tècnics i tàctics per obtenir avantatge en la pràctica de les activitats físicoesportives d'oposició o de col·laboració-oposició proposades.
2.2. Descriu i posa en pràctica de manera autònoma aspectes organitzatius d'atac i de defensa en les activitats físicoesportives d'oposició o de col·laboració-oposició seleccionades.
2.3. Discrimina els estímuls que cal tenir en compte a l'hora de prendre decisions en les situacions de col·laboració, oposició i col·laboració-oposició per obtenir avantatge o complir l'objectiu de l'acció.
2.4. Reflexiona sobre les situacions resoltes i valora l'oportunitat de les solucions aportades i l'aplicabilitat a situacions similars.
3.1. Mostra tolerància i esportivitat tant en el paper de participant com en el d'espectador.
3.2. Col·labora en les activitats de grup respectant les aportacions dels altres i les normes establertes i assumint les seves responsabilitats per aconseguir els objectius.
3.3. Respecta els altres dins la tasca d'equip, amb independència del nivell de destresa.
1.1. Utilitza tècniques corporals, de manera creativa, combinant espai, temps i intensitat.
1.3. Col·labora en el disseny i la realització de balls i danses i adapta la seva execució a la dels companys.
1.4. Duu a terme improvisacions com a mitjà de comunicació espontània.
2.1. Mostra tolerància i esportivitat tant en el paper de participant com en el d'espectador.
2.2. Col·labora en les activitats de grup respectant les aportacions dels altres i les normes establertes i assumint les seves

responsabilitats a l'hora d'aconseguir els objectius. 2.3. Respecta els altres dins la tasca d'equip, amb independència del nivell de destresa.
1.1. Coneix les possibilitats que ofereix l'entorn a l'hora de dur-hi a terme d'activitats físicoesportives. 1.2. Respecta l'entorn i el valora com un lloc comú per dur-hi a terme activitats físicoesportives. 1.3. Analitza críticament les actituds i els estils de vida relacionats amb el tractament del cos, les activitats d'oci, l'activitat física i l'esport en el context social actual.
1.1. Relaciona l'estructura d'una sessió d'activitat física amb la intensitat dels esforços realitzats. 1.2. Prepara i duu a terme escalfaments i fases finals de sessió de forma autònoma i habitual. 1.3. Prepara i posa en pràctica activitats per millorar les habilitats motrius segons les pròpies dificultats.
2.1. Identifica les característiques de les activitats físicoesportives i artísticoadaptatives proposades que poden suposar un element de risc per a si mateix o per als altres. 2.2. Descriu els protocols que s'han de seguir per activar els serveis d'emergència i de protecció de l'entorn. 2.3. Adopta les mesures preventives i de seguretat pròpies de les activitats desenvolupades durant el cicle, amb especial atenció a les que es duen a terme en un entorn no estable.
3.1. Utilitza les tecnologies de la informació i la comunicació per elaborar documents digitals propis (text, presentació, imatge, vídeo, so, etc.) com a resultat del procés de recerca, anàlisi i selecció d'informació rellevant. 3.2. Exposa i defensa, utilitzant recursos tecnològics, treballs sobre temes vigents en el context social que estan relacionats amb l'activitat física o la corporalitat.

#### 4t D'ESO

1.1. Demostra coneixements sobre les característiques que han de reunir les activitats físiques amb un enfocament saludable i els beneficis que aporten a la salut individual i a la col·lectiva. 1.2. Relaciona exercicis de tonificació i flexibilització amb la compensació dels efectes provocats per les actituds posturals inadequades més freqüents. 1.3. Relaciona hàbits com el sedentarisme i el consum de tabac i de begudes alcohòliques amb els efectes que tenen en la condició física i la salut. 1.4. Valora la necessitat d'alimentar-se i hidratar-se per dur a terme diferents tipus d'activitat física.
2.1. Valora el grau d'implicació de les diferents capacitats físiques en la realització dels diferents tipus d'activitat física. 2.2. Practica de forma regular, sistemàtica i autònoma activitats físiques a fi de millorar les condicions de salut i la qualitat de vida. 2.3. Aplica els procediments per integrar en els programes d'activitat física la millora de les capacitats físiques bàsiques, amb una orientació saludable i en un nivell adequat a les seves possibilitats. 2.4. Valora la pròpia aptitud física en les dimensions anatòmica, fisiològica i motriu i en relació amb la salut.
1.1. Ajusta la realització de les habilitats específiques als requeriments tècnics en les situacions motrius individuals, preservant la seva seguretat i tenint en compte les seves pròpies característiques. 1.2. Ajusta la realització de les habilitats específiques als condicionants generats pels companys i els adversaris en les situacions col·lectives. 1.3. Adapta les tècniques de progressió o desplaçament als canvis del medi i prioritza la seguretat personal i la col·lectiva.
2.1. Aplica de forma oportuna i eficaç les estratègies específiques de les activitats d'oposició i contraresta les accions de l'adversari o s'hi anticipa. 2.2. Aplica de forma oportuna i eficaç les estratègies específiques de les activitats de cooperació i ajusta les accions motrius als factors presents i a les intervencions de la resta dels participants. 2.3. Aplica de forma oportuna i eficaç les estratègies específiques de les activitats de col·laboració-oposició, intercanvia els diferents papers amb continuïtat i intenta aconseguir l'objectiu col·lectiu d'obtenir situacions avantatjoses sobre l'equip contrari. 2.4. Aplica solucions variades a les situacions plantejades, valora les possibilitats d'èxit d'aquestes solucions i les relaciona amb altres situacions. 2.5. Justifica les decisions preses en la pràctica de les diferents activitats i reconeix els processos que hi estan implicats. 2.6. Argumenta estratègies o possibles solucions per resoldre problemes motors i valora les característiques de cada participant i els factors presents a l'entorn.
3.1. Assumeix les funcions encomanades en l'organització d'activitats de grup.



<p>3.2. Verifica que la seva col·laboració en la planificació d'activitats de grup s'ha coordinat amb les accions de la resta de les persones implicades.</p> <p>3.3. Presenta propostes creatives de materials i de planificació per utilitzar-les en la seva pràctica de manera autònoma.</p>
<p>1.1. Elabora composicions de caràcter artisticoexpressiu seleccionant les tècniques més apropiades per a l'objectiu previst.</p> <p>1.2. Ajusta les seves accions a la intencionalitat dels muntatges artisticoexpressius i combina els components espacials, temporals i, si escau, d'interacció amb els altres.</p> <p>1.3. Col·labora en el disseny i la realització de muntatges artisticoexpressius aportant i acceptant propostes.</p>
<p>1.1. Compara els efectes de les diferents activitats físiques i esportives sobre l'entorn i els relaciona amb la forma de vida en aquest entorn.</p> <p>1.2. Relaciona les activitats físiques a la natura amb la salut i la qualitat de vida.</p> <p>1.3. Demuestra hàbits i actituds de conservació i protecció del medi ambient.</p>
<p>1.1. Analitza l'activitat física principal de la sessió per establir les característiques que han de tenir les fases d'activació i de tornada a la calma.</p> <p>1.2. Selecciona els exercicis o les tasques d'activació i de tornada a la calma d'una sessió atenent la intensitat o la dificultat de les tasques de la part principal.</p> <p>1.3. Duu a terme exercicis o activitats a les fases inicials i finals d'alguna sessió, de manera autònoma, d'acord amb el seu nivell de competència motriu.</p>
<p>2.1. Valora les actuacions i les intervencions dels participants en les activitats, reconeix els seus mèrits i respecta els nivells de competència motriu i altres diferències.</p> <p>2.2. Valora les diferents activitats físiques i distingeix les aportacions de cadascuna des del punt de vista cultural per al gaudi i l'enriquiment personal i per a la relació amb els altres.</p> <p>2.3. Manté una actitud crítica amb els comportaments antiesportius, tant en el paper de participant com en el d'espectador.</p>
<p>3.1. Verifica les condicions de pràctica segura i utilitza convenientment l'equip personal i els materials i espais de la pràctica.</p> <p>3.2. Identifica les lesions més freqüents derivades de la pràctica d'activitat física.</p> <p>3.3. Descriu els protocols que s'han de seguir davant les lesions, els accidents o les situacions d'emergència més freqüents que es produeixen durant la pràctica d'activitats físicoesportives.</p>
<p>4.1. Fonamenta els seus punts de vista o aportacions en la feina de grup i admet la possibilitat de canviar-los davant altres arguments vàlids.</p> <p>4.2. Valora i reforça les aportacions enriquidores dels companys en les feines en grup.</p>
<p>5.1. Cerca, processa i analitza críticament informacions actuals sobre temes vinculats a l'activitat física i la corporalitat utilitzant recursos tecnològics.</p> <p>5.2. Utilitza les tecnologies de la informació i la comunicació per aprofundir en continguts del curs, en fa valoracions crítiques i argumenta les seves conclusions.</p> <p>5.3. Comunica i comparteix informació i idees en suports i entorns apropiats.</p>

### **1r de BATXILLERAT**

<p>1.1. Integra els coneixements sobre nutrició i balanç energètic en els programes d'activitat física per a la millora de la condició física i la salut.</p> <p>1.2. Incorpora a la pròpia pràctica els fonaments posturals i funcionals que promouen la salut.</p> <p>1.3. Utilitza de forma autònoma les tècniques d'activació i de recuperació en l'activitat física.</p> <p>1.4. Arriba als seus objectius de nivell de condició física dins els marges saludables i assumeix la responsabilitat de posar en pràctica el seu programa d'activitats.</p>
<p>2.1. Aplica els conceptes apresos sobre les característiques que han de tenir les activitats físiques amb un enfocament saludable al disseny de pràctiques tenint en compte les pròpies característiques i interessos personals.</p> <p>2.2. Avalua les pròpies capacitats físiques i coordinatives i considera les pròpies necessitats i motivacions com a requisit previ per planificar-ne la millora.</p> <p>2.3. Concreta les millores que pretén aconseguir amb el seu programa d'activitat.</p> <p>2.4. Elabora el seu programa personal d'activitat física conjugant les variables de freqüència, volum, intensitat i tipus d'activitat.</p>

2.5. Comprova el nivell d'assoliment dels objectius del seu programa d'activitat física i reorienta les activitats en els casos en què no s'arriba al que s'esperava.
2.6. Planteja i posa en pràctica iniciatives per fomentar un estil de vida actiu i per cobrir les pròpies expectatives.
3.1. Dissenya i organitza activitats físiques com a recurs d'oci actiu i hi participa, valora els aspectes socials i culturals i les possibilitats professionals futures que hi estan associats i identifica els aspectes organitzatius i els materials necessaris d'aquestes activitats.
3.2. Adopta una actitud crítica davant les pràctiques d'activitat física que tenen efectes negatius per a la salut individual o la col·lectiva i davant els fenòmens socioculturals relacionats amb la corporalitat i els derivats de les manifestacions esportives.
1.1. Desenvolupa accions que el condueixen a situacions d'avantatge respecte a l'adversari en les activitats d'oposició. 1.2. Col·labora amb els participants a les activitats físicoesportives de col·laboració o de col·laboració-oposició i explica l'aportació de cada un. 1.3. Exerceix les funcions que li corresponen en els procediments o sistemes posats en pràctica per aconseguir els objectius de l'equip. 1.4. Valora l'oportunitat i el risc de les seves accions en les activitats físicoesportives desenvolupades. 1.5. Planteja estratègies davant les situacions d'oposició o de col·laboració-oposició i les adapta a les característiques dels participants.
2.1. Perfecciona les habilitats específiques de les activitats individuals que responen als seus interessos. 2.2. Adapta la realització de les habilitats específiques als condicionants generats pels companys i els adversaris en les situacions col·lectives. 2.3. Resol amb eficàcia situacions motrius en un context competitiu. 2.4. Posa en pràctica tècniques específiques de les activitats en entorns no estables i analitza els aspectes organitzatius necessaris.
1.1. Col·labora en el procés de creació i desenvolupament de les composicions o muntatges artisticoexpressius. 1.2. Representa composicions o muntatges d'expressió corporal individuals o col·lectius ajustant-se a una intencionalitat estètica o expressiva. 1.3. Adequa les seves accions motrius al sentit del projecte artístic expressiu.
1.1. Respecta les regles socials i l'entorn en què es duen a terme les activitats físicoesportives. 1.2. Facilita la integració d'altres persones en les activitats de grup, les anima a participar-hi i respecta les diferències.
2.1. Preveu els riscos associats a les activitats i els derivats de la pròpia actuació i de l'actuació del grup. 2.2. Utilitza els materials i els equipaments atenent les especificacions tècniques d'aquests. 2.3. Té en compte el nivell de cansament com un element de risc a l'hora de fer activitats que requereixen atenció o esforç.
3.1. Aplica criteris de recerca d'informació que garanteixen l'accés a fonts actualitzades i rigoroses d'aquesta matèria. 3.2. Comunica i comparteix la informació amb l'eina tecnològica adequada per difondre-la o discutir sobre aquesta.

## 6. INDICADORS D'ASSOLIMENT DELS ESTÀNDARDS D'APRENTATGE

(Aquesta graella es completa amb les dades de l'avaluació ordinària del curs anterior. A la memòria es reproduiran aquests mateixos resultats i es compararan amb els de l'avaluació ordinària del curs actual).

CURS	ASSIGNATURA	% d'aprovat	% alumnes repetidors
1 ESO	EDUCACIÓ FÍSICA	88,28%	66,66%
2 ESO	EDUCACIÓ FÍSICA	78,66%	53,8%
3 ESO	EDUCACIÓ FÍSICA	96,1%	90%
4 ESO	EDUCACIÓ FÍSICA	94,3%	83,3%
1 BATX	EDUCACIÓ FÍSICA	1r batx. A 72,2% 1r batx. B 93 % Total 82,3%	83,3%

## 7. TEMPORALITZACIÓ DELS CONTINGUTS

### 1r D'ESO

1r trimestre	UNITA T	CONTINGUTS
	1	Higiene postural, hàbits higiènics i act física. L'escalfament general I.
	2	Què és la condició física? Estem amb forma?
	3	Jocs i Jocs tradicionals.
	4	De les habilitats motrius bàsiques a les específiques. L'atletisme.

2n trimestre	UNITAT	CONTINGUTS
	1	Un esport d'adversari: el bàdminton.
	2	Iniciació al bàsquet I.
	3	Activitats al medi natural. El senderisme.

3r trimestre	UNITAT	CONTINGUTS
	1	Utilitza el cos com a mitjà d'expressió.
	2	Iniciació al bàisbol.
	3	Iniciació als esports alternatius I. Les Indiaques.

### 2n D'ESO

1r trimestre	UNITA T	CONTINGUTS
	1	Condició Física: L'escalfament i la Valoració de la pròpia Condició física
	2	Rugbi imatge
	3	Lluita Olímpica

2n trimestre	UNITA T	CONTINGUTS
	1	Esport col·lectiu d'invasió amb la mà: Handbol o bàsquet
	2	Tennis Taula
	3	Esport a la Natura: Senderisme

3r trimestre	UNITA T	CONTINGUTS
	1	Condició Física: Valoració i millora de la pròpia Condició Física
	2	Floorball
	3	Coreografia grupal amb suport musical

### 3r D'ESO

1r trimestre	UNITA T	CONTINGUTS
	1	Els escalfaments específics.
	2	La nostra condició física.
	3	Primers auxilis. Alimentació i nutrició saludable.

	4	Esports d'adversari de raquetes. Bàdminton I.
--	---	-----------------------------------------------

2n trimestre	UNITA T	CONTINGUTS
	1	Aprenem a entrenar la nostra condició física.
	2	Esport col·lectiu de bat i camp: Beisbol I.
	3	Descobreix els esports alternatius: Indiaques.
	4	Tir de fona: un joc tradicional de les Illes Balears.

3r trimestre	UNITA T	CONTINGUTS
	1	El circ a l'Institut. Monta les teves pròpies coreografies.
	2	Activitats al medi natural: No val a perdre's. Orientació.
	3	Iniciació al voleibol. Un esport col·lectiu de pista dividida

#### 4t D'ESO

1r trimestre	UNITA T	CONTINGUTS
	1	Avaluació i <b>desenvolupament</b> de la Pròpia condició física relacionada amb la salut
	2	Tennis-Padel
	3	Jocs amb el freesbi i altres jocs americans

2n trimestre	UNITA T	CONTINGUTS
	1	Segueisc desenvolupant les meves capacitats físiques relacionades amb la salut. El plat de Harvard
	2	Un esport col·lectiu amb la mà: handbol, rugbi, bàsquet o futbol americà
	3	El voleibol
	4	Activitat física a la NATURA. Senderisme o piragüisme

3r trimestre	UNITA T	CONTINGUTS
	1	Joc col·lectiu d'invasió amb dificultat de maneig. hoquei (floorball) o futbol
	2	Coreografia grupal al ritme de la música
	3	Avaluació i <b>desenvolupament</b> de la Pròpia condició física relacionada amb la salut

#### 1r de BATXILLERAT

1r trimestre	UNITA T	CONTINGUTS
	1	Condició física relacionada amb la salut: L'entrenament del sistema muscular i articular
	2	Condició física relacionada amb la salut: L'entrenament del sistema cardiovascular
	3	Pla d'entrenament autònom per a millorar les qualitats físiques relacionades amb la salut: Principis d'Entrenament, variables estructurals de l'entrenament, Entrenament invisible,...

2n	UNITA T	CONTINGUTS

trimestre	1	Els jocs i esports d'adversari
	2	Els jocs i esports col·lectius amb oposició
	3	El campionats i tornejos lúdics esportius

3r trimestre	UNITAT	CONTINGUTS
	1	Activitats col·lectives col·laboratives de expressió corporal
2	Autogestió de les activitats físiques	
3	Organització i execució d'una activitat física a la natura respectuosa amb l'entorn natural	

## 8. METODOLOGIA

### 8.1. Principis metodològics:

Les competències clau no es poden ensenyar directament, com si fossin un contingut. Per desenvolupar-les, es requereix l'activitat i l'experimentació de l'alumne; per tant, la selecció de les estratègies didàctiques adequades adquireix una importància vital a l'hora d'assolir-les. Per això, una de les passes de la nostra programació ha de ser determinar diferents estratègies didàctiques per mitjà de les quals aconseguir les competències establertes com a prioritàries dins la programació d'aula. Aquestes estratègies poden anar de l'aprenentatge basat en problemes a la feina per projectes, passant per l'aprenentatge cooperatiu, entre altres. Hem de tenir en compte que no totes les situacions d'ensenyament ni totes les competències, per la varietat d'aprenentatges que representen, es poden treballar amb un únic mètode pedagògic. D'aquí la importància de jugar amb la varietat dels mètodes, dins l'estructuració de la programació, a fi de millorar l'adquisició dels coneixements requerits.

En aquest apartat fixarem els criteris metodològics generals que l'equip educatiu d'educació física hem de tenir en compte a l'hora d'elaborar les nostres programacions d'aula. Les **finalitats bàsiques** de les línies metodològiques que aquí definim són:

- Coordinar la nostra intervenció a l'aula per evitar diferències significatives en els aspectes metodològics entre el professorat.
- Donar coherència a la nostra intervenció didàctica per tal de propiciar aprenentatges significatius i una predisposició positiva de l'alumnat cap a la nostra àrea que li permeti protagonitzar el seu aprenentatge.
- Incloure i adaptar els criteris metodològics fixats en el projecte curricular.

La intervenció metodològica la podríem definir com a **realista**, considerant els nivells de partida de l'alumnat i les seves possibilitats, així com la realitat del centre, estimuladora, que intenti despertar l'interès per aquest treball; globalitzadora i funcional, pel que fa al fet que abasti tots els àmbits possibles de la persona; individualitzadora i emancipadora, tenint en compte les particularitats de cada alumne i propiciant situacions que desenvolupin l'autonomia, exercida des de la responsabilitat; que sigui a la vegada socialitzadora, fomentant actituds solidàries; participativa, buscant la implicació de gran part de l'alumnat en el treball en cooperació; activa, on el coneixement s'adquireixi per la pràctica; preventiva, per tal d'evitar lesions i accidents; i sobretot, creativa i significativa donant-li un sentit i significat útil per l'alumnat. El caràcter no discriminatori de l'educació ha d'estar present, afavorint el tracte i la igualtat d'oportunitats sense tenir en compte el sexe, la raça o la religió.

La metodologia que utilitzarem per desenvolupar el projecte es basa amb la teoria **constructivista**, a on l'alumne/a esdevé el protagonista del seu ensenyament mitjançant l'estructuració dels nous aprenentatges en relació als seus

coneixements previs; i amb la teoria de l'aprenentatge social, el qual atribueix a la societat una poderosa influència sobre l'alumne/a en l'assoliment de valor a través de l'observació i imitació de models. Aquesta teoria queda palesa en la programació per la importància que donem a que el professor es comprometi vivencialment amb els valors que vulgui transmetre.

Els diferents **estils d'ensenyament** que utilitzarem seran els que s'exposen a continuació:

1. S'utilitzarà el comandament directe per a totes aquelles situacions de coneixement i experimentació inicial, per tal de poder centrar l'activitat i reconduir actituds negatives vers l'activitat i els companys. L'objectiu és que els alumnes aprenguin a escoltar, esperar l'ordre d'inici, aturar-se quan s'escolti l'ordre o sigui necessari per a rebre informació.
2. S'utilitzarà l'assignació de tasques amb l'objectiu que els alumnes aprenguin a treballar individualment o col·lectivament a partir d'una proposta clara.
3. S'utilitzarà el descobriment guiat amb l'objectiu que els alumnes de forma individual o col·lectiva siguin capaços de resoldre situacions o problemes plantejats pel professor.
4. S'utilitzarà la resolució de problemes en aquelles activitats, prèviament treballades, a partir de les quals els alumnes han de ser capaços de reproduir repetir o millorar el treball realitzat; aprofitant en tot moment els coneixements adquirits i aportant a l'activitat proposada un grau acceptable de creativitat.

No obstant, no podem definir una única orientació metodològica, sinó que en cada unitat didàctica i més concretament en cada activitat, es pugui concretar i determinar els estils d'ensenyament que millor s'adaptin a les circumstàncies concretes. Fins i tot pot ser necessari canviar de metodologia segons quines siguin les respostes de l'alumne i/o variacions de l'entorn.

## 8.2. Criteris per al disseny de les activitats :

- d'avaluació inicial: La realitzem el començament de cada unitat didàctica. De manera conceptual passant una fitxa o realitzant preguntes a la classe. De manera procedimental realitzant un circuit o observació directe per part del professor del nivell inicial. Al inici de cada curs acadèmic es passen unes proves de condició física per determinar l'estat de forma de l'alumnat.
- de presentació-motivació:
  - La primera sessió del curs serà una sessió de presentació de l'assignatura, a on s'exposaran els continguts que es tractaran durant l'any, els criteris de qualificació, així com les normes de l'assignatura. La nostra assignatura al ser eminentment pràctica, i a on es treballen continguts vinculats amb els hàbits saludables, la cultura de l'esforç, la superació personal considerem que en totes les activitats que es realitzen hi intervé l'aspecte motivacional. Així doncs, les activitats que es desenvoluparan a classe es podrien considerar activitats de motivació.
- de desenvolupament: A causa del caire pràctic de l'assignatura, procurarem que les classes siguin el més pràctiques possibles. Al principi de cada sessió s'explicarà la part teòrica d'aquella sessió i que tindrà relació amb el que es treballarà posteriorment a nivell pràctic. Durant el trimestre es destinaran una sèrie de sessions teòriques per tal de donar la totalitat del currículum.
- de reforç i ampliació:
  - Per aquells alumnes que els costa seguir el ritme de classe, o bé per aquells que tenen un ritme d'aprenentatge més ràpid, el professor farà tots els canvis possibles, per tal de poder individualitzar el màxim les sessions, però ho farem des del COM ENSENYAR, és a dir, en la metodologia, les activitats i la temporalització sense cap necessitat de variar la programació. I es plasmaran majoritàriament en les activitats de reforç i d'ampliació que el professor proposarà

en totes les unitats didàctiques que es treballaran durant el curs. A cada unitat didàctica s'inclouran diferents activitats de reforç i d'ampliació amb la finalitat d'atendre la diversitat i els diferents ritmes d'aprenentatge del nostre alumnat. Es desenvoluparan activitats que reforcen tots aquells buits o dubtes propis de cada alumne/a. I en la mateixa línia de la diversitat, i perquè l'ensenyament no tingui "un sostre", proposarem activitats que ampliïn els coneixements i l'experiència individual.

- 
- d'avaluació:
- Es realitzarà una prova teòrica per trimestre, normalment al final de cada trimestre, a on s'examinaran les diferents unitats didàctiques treballades durant aquest període. També a nivell teòric es realitzaran fitxes o treballs teòrics. A nivell pràctic, es realitzaran diferents exàmens pràctics o tests físics durant el trimestre. La part actitudinal s'avaluarà mitjançant un registre diari en el quadern d'avaluació.
- 
- activitats complementàries:

### 8.3. Criteris per a l'organització dels espais i del temps:

El centre pot disposar del pavelló municipal de Son Cotoner dos dies a la setmana (dimarts i dijous), hem procurat que tots els grups realitzin una classe en aquesta instal·lació. L'altre sessió la realitzem en el centre, a on disposam d'un espai cobert i de dues pistes exteriors. S'ha intentat que no hi hagués coincidències de grups els dies que no disposàvem del pavelló municipal. La nostra assignatura està influenciada per aspectes meteorològics, així doncs, totes aquelles unitats didàctiques que es poden realitzar en un espai cobert se les ha ubicat en els mesos més freds i plujosos.

### 8.4. Materials i recursos didàctics:

**MATERIAL ESPORTIU**, el departament d'Educació Física durant el mes de setembre realitza un inventari del material que disposes i es revisa dues vegades al llarg del curs. Amb aquestes mesures els membres del departament realitzem una previsió de necessitats i d'utilització de material i d'espais per tal d'anar coordinats els tres professors.

**MATERIAL NO ESPORTIU**: adequar qualsevol material que podem trobar per casa per a la fabricació o reconversió en material esportiu.

**DE L'ALUMNAT**: Quadern de l'alumne i fitxes de treball per cada UD. Tecnologies de la informació.

**DEL PROFESSOR**: Llibre del professor a on s'anoten totes les incidències, llibres de consulta, dossier d'activitats generals, d'ampliació i de reforç, llistat d'adreces útils de la web referents a l'àrea, o continguts que es tractaran al llarg del curs.

- recursos bibliogràfics:
- ús de noves tecnologies:

L'educació física essent una matèria amb un marcat caràcter procedimental, pot beneficiar-se dels recursos que les noves tecnologies ofereixen per a l'aprenentatge dels continguts de l'àrea d'educació física. Arribat el moment de realitzar els continguts conceptuals, existeixen mitjans adequats per adaptar l'ensenyament als nous sistemes de comunicació basats en els sistemes informàtics. Per això, creiem bàsic per poder realitzar les classes majoritàriament de caràcter pràctic, el poder treballar els conceptes fora d'hores lectives (fomentar la 3a sessió d' EF de la setmana que complementi les dues oficials), i per aconseguir-ho ens ajudarem d'aquestes noves tecnologies: es poden penjar a la web del centre els diferents continguts i activitats conceptuals a realitzar. També la utilització de BLOGS educatius per ampliar els continguts teòrics i per oferir nous estris per entendre millor els conceptes.

A les classes teòriques el professor reforçarà amb recursos tecnològics (pissarra electrònica, vídeos diversos ...).

Els alumnes en la realització de treballs d'investigació o d'ampliació podran usar els recursos de noves tecnologies de la informació i comunicació.

- llibres de text: no n'utilitzam.

## 8.5. Activitats complementàries:

Descripció	Grup o nivell
SETMANA DEL KRAV MAGÀ (PRIMER TRIMESTRE)	Tots el nivells
Activitat a la Natura: Senderisme (2N TRIMESTRE)	1r ESO
Activitat a la Natura: Senderisme (2N TRIMESTRE)	2n ESO
Activitat a la Natura: Hem demanat vela o piragua al programa Sumat però no ens l'han donada. FAREM SENDERISME O ORIENTACIÓ (TERCER TRIMESTRE)	3r ESO
Activitat a la Natura: Hem demanat Orientació al programa Sumat però no ens l'han donada. FAREM Senderisme o piragua (2N TRIMESTRE)	4t ESO
Activitat a la Natura: Hem demanat Piragua o vela al programa Sumat, però no ens l'han donada. FAREM Senderisme i/o piragua (PRIMER TRIMESTRE)	1r Batxillerat

## 9. AVALUACIÓ

### 9.1. Procediments d'avaluació:

La Part cognitiva/teòrica utilitzarem exàmens escrits, quadern de treball, treballs escrits o fixes i preguntes orals realitzades durant les sessions. Es realitzarà una prova teòrica per trimestre, normalment al final de cada trimestre, a on s'examinaran les diferents unitats didàctiques treballades durant aquest període. També a nivell teòric es podran exigir fixes o treballs teòrics.

La part pràctica emprarem els tests físics per avaluar la condició física i proves o exàmens pràctics dels continguts treballats a classe. Per recolzar aquesta avaluació pràctica s'utilitzaran fulls de registre i mitjans audiovisuals.

I la part actitudinal s'avaluarà mitjançant un registre diari en el quadern d'avaluació.

- Pla d'avaluació:
- Instruments d'avaluació:

### 9.2. Criteris de qualificació:

#### 1. E.S.O.

- A cada avaluació es valoraran els aspectes remarcats en els objectius i continguts de cada unitat didàctica.

#### **PART COGNITIVA --- 20% de 1r a 4t ESO**

1. Exàmens teòrics.
2. Quadern de treball.
3. Treballs realitzats
4. Preguntes orals diàries durant les sessions.

#### **PART PRÀCTICA ---40% de 1r a 4t ESO**

- Proves pràctiques
- Tests físics.

#### **PART ACTITUDINAL---40% de 1r a 4t ESO**

- Equipament i material de classe (roba i calçat adequat, quadern,...).
- Assistència i puntualitat.
- Interès per a l'assignatura, motivació i esforç.



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participació.</li> <li>- Respecte i tolerància al material, instal·lacions, companys, professors,...</li> <li>- Hàbits higiènics (canviar-se de roba, hidratació).</li> </ul>
<p><b>La nota mínima per fer mitja ha de ser superior a 3, en els apartats cognitius i pràctics. La nota mínima per fer mitja a la part actitudinal ha de ser superior a 5.</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les notes de cada apartat s'obtidran de la mitjana aritmètica de totes les qualificacions i notes que es tinguin. Un cop obtingudes les diferents mitjanes de cada apartat, aquestes hauran de ser superior a 3 (els apartats cognitiu i pràctic) i un 5 en l'apartat actitudinal per poder fer la mitjana de la nota final.</li> <li>- Per poder aprovar l'assignatura el departament vol fer uns aclariments:</li> <li>- Sempre s'ha de dur la roba esportiva adequada per fer classe i roba de recanvi per després. A les cinc faltes no justificades: per absència, per no dur la roba adequada, i/o per la no realització de la classe pràctica es suspendrà el trimestre.</li> <li>- En cas que per algun motiu, algun alumne, no pugui fer classe d'Educació Física, ja sigui per malaltia, lesió temporal o crònica, sempre haurà de dur la roba esportiva i també s'haurà de seguir els següents passos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Malaltia crònica: Certificat mèdic oficial, farà el seguiment de la classe per escrit, s' examinarà dels exàmens escrits, haurà d'entregar les fitxes i la realització d'un treball sobre les diferents UD.</li> <li>- Malaltia temporal: Seguiment de la classe per escrit, ajudant al grup i en alguns casos, on la presència física no és possible, elaboració d'un dossier sobre l'activitat desenvolupada pel grup. O treballs/fitxes per escrit que el professor proposi durant les sessions.</li> </ul> </li> <li>- La participació a les classes en un trimestre ha de superior al 75%, si és inferior haurà d'elaborar un treball sobre la unitat didàctica, sempre i quant les faltes d'assistència estiguin degudament justificades.</li> <li>- <b>Notes de Juny:</b> Com a criteri general, la <b>nota ordinària de juny</b> s'obtindrà fent la <b>mitjana de les tres avaluacions, però per recolzar el procés d'avaluació contínua i sense oblidar que l'evolució de l'alumne durant el curs ha de ser tinguda en compte dins aquest context, la darrera avaluació li donem més importància pesant un 40%, i les altres dues un 30%.</b></li> <li>- A cada avaluació es valoraran els aspectes remarcats en els objectius i continguts de cada unitat didàctica, a nivell de: Conceptes, Procediments i Valors.</li> </ul>
<p><b>CONTINGUTS CONCEPTUALS--- 30%</b></p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exàmens o exercicis escrits</li> <li>2. Quadern de treball.</li> <li>3. Treballs realitzats.</li> <li>4. Preguntes oral diàries durant les sessions.</li> </ol>
<p><b>CONTINGUTS PROCEDIMENTALS---40%</b></p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Proves pràctiques</li> <li>6. Tests físics.</li> </ol>
<p><b>CONTINGUTS ACTITUDINALS---30%</b></p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Equipament i material de classe (roba i calçat adequat, quadern,...).</li> <li>8. Assistència i puntualitat.</li> <li>9. Interès per a l'assignatura, motivació i esforç.</li> </ol>

- |                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------|
| 10. Participació.                                                               |
| 11. Respecte i tolerància al material, instal·lacions, companys, professors,... |
| 12. Hàbits higiènics (canviar-se de roba, dutxar-se, ...).                      |

13. La nota mínima per fer mitja ha de ser superior a tres ( 3 ), en els diferents apartats.
----------------------------------------------------------------------------------------------

Les notes de cada apartat (conceptes, procediments i actituds) s'obtidran de la mitjana aritmètica de totes les qualificacions i notes que es tinguin. Un cop obtingudes les diferents mitjanes de cada apartat, aquestes hauran de ser superior a quatre per poder fer la mitjana de la nota final.

Per poder aprovar l'assignatura el departament vol fer uns aclariments:

- Sempre s'ha de dur la roba esportiva adequada per fer classe i roba de recanvi per després. A les cinc faltes no justificades: per absència, per no dur la roba adequada, i/o per la no realització de la classe pràctica es suspendrà el trimestre.

- En cas que per algun motiu, algun alumne, no pugui fer classe d'Educació Física, ja sigui per malaltia, lesió temporal o crònica, sempre haurà de dur la roba esportiva i també s'haurà de seguir els següents passos:

- Malaltia crònica: Certificat mèdic oficial, farà el seguiment de la classe per escrit, s' examinarà dels exàmens escrits, haurà d'entregar les fitxes i la realització d'un treball sobre les diferents UD.

- Malaltia temporal: Seguiment de la classe per escrit, ajudant al grup i en alguns casos, on la presència física no és possible, elaboració d'un dossier sobre l'activitat desenvolupada pel grup. O fitxes/treballs proposats pel professor sobre temes relacionats amb l'Educació Física.

La participació a les classes en un trimestre ha de superior al 75%, si és inferior haurà d'elaborar un treball sobre la unitat didàctica, sempre i quant les faltes d'assistència estiguin degudament justificades.

- **Notes de Juny:** Com a criteri general, la **nota ordinària de juny** s'obtindrà fent la **mitjana de les tres avaluacions, però per recolzar el procés d'avaluació contínua i sense oblidar que l'evolució de l'alumne durant el curs ha de ser tinguda en compte dins aquest context, la darrera avaluació li donem més importància pesant un 40%, i les altres dues un 30%.**

- **Situacions excepcionals a ESO i BATXILLERAT:**

- **Quan un alumne hagi de fer un examen i no assisteixi el dia en que se fa la prova, per justificar-ho haurà de dur el justificant a la propera sessió. ( no tindrà dret a repetir l'examen si no du el justificant a la següent classe ).**

- **Actituds penalitzades a l'apartat d'actituds:**

- **AMB - 2:**

- actituds violentes

- manca de respecte envers el professor/a, els companys, els materials, les instal·lacions...

- amonestacions a classe

- faltes d'assistència injustificades
- no voler participar de la classe sense motiu justificat
- vestimenta inadequada o no dur la roba necessària
- **AMB - 1:**
- falta d'hàbits d'higiene (canviar-se de roba, tirar una escopinada...).
- actitud apàtica (desmotivada) a les classes
- no dur el material necessari (quadern, llibre...) quan el professor/a ho demani
- Retràs
- entregar les feines amb retard
- **AMB - 0'5:**
- menjar xiclet
- dur els cabells solts
- les sabates desfermades o qualsevol altra cosa que impedeixi el normal desenvolupament de les classes

***El departament d'Educació Física valorarà qualsevol altra actitud no reflectida als apartats anteriors, que pugui ser considerada una falta d'actitud..***

### 9.3. Procediments de recuperació:

Els alumnes avaluats negativament obligaran a articular un sistema de recuperació:

- Primer de tot hem de recalcar que és una avaluació contínua, i la nota ordinària de juny s'obté fent la mitjana de les tres avaluacions, però per recolzar el procés d'avaluació contínua i sense oblidar que l'evolució de l'alumne durant el curs ha de ser tinguda en compte dins aquest context, la darrera avaluació li donem més importància pesant un 40%, i les altres dues un 30%.
- Els alumnes que no aprovin durant el curs hauran de presentar-se al setembre, se'ls lliurarà un dossier d'activitats que serà d'obligat lliurament el dia de l'examen i condició imprescindible per poder aprovar i posteriorment se'ls hi realitzarà una prova teòrica-pràctica que guardarà molta relació amb aquestes activitats treballades en aquest dossier. La valoració del treball tindrà un pes específic del 40% i la de l'examen teòric-pràctic d'un 60%. I la nota mínima per poder fer mitjana de cada apartat serà d'un 4. Aprovar aquests exàmens de recuperació implicarà tenir una qualificació màxima de 6, independentment de la qualificació obtinguda.
- Els alumnes que passen al curs següent amb l'àrea suspesa, recuperaran la matèria aprovant el primer i el segon trimestre del següent curs, l'alumne que recuperi per aquesta via implicarà tenir una qualificació màxima de 6, independentment de la qualificació obtinguda en el segon trimestre. En el cas de que els alumnes no recuperin aquests trimestres hauran de presentar un dossier d'activitats que se'ls hi lliurarà al final del segon trimestre i hauran de tornar omplert i s'hauran de presentar a un examen escrit relacionat amb el dossier d'activitats entregat. La valoració del dossier o treball tindrà un pes específic del 40% i la de l'examen d'un 60%. I la nota mínima per poder fer mitjana de cada apartat serà d'un 4. L'alumne que recuperi per aquesta segona via només podrà obtenir un 5 com a qualificació màxima.

### 9.4. Pla de recuperació d'alumnes amb pendents:

Els alumnes que passen al curs següent amb l'àrea suspesa, recuperaran la matèria aprovant el primer i el segon

trimestre del següent curs, l'alumne que recuperi per aquesta via implicarà tenir una qualificació màxima de 6, independentment de la qualificació obtinguda en el segon trimestre. En el cas de que els alumnes no recuperin aquests trimestres hauran de presentar un dossier d'activitats que se'ls hi lliurarà al final del segon trimestre l'hauran de tornar omplert i s'hauran de presentar a un examen escrit relacionat amb el dossier d'activitats entregat. La valoració del dossier o treball tindrà un pes específic del 40% i la de l'examen d'un 60%. I la nota mínima per poder fer mitjana de cada apartat serà d'un 4. L'alumne que recuperi per aquesta segona via només podrà obtenir un 5 com a qualificació màxima.

9.5. Procediments de reforç i suport: ordinari, estudis assistits de l'horabaixa...

No es farà cap classe específica durant els horabaixes.

9.6. Criteris de promoció i titulació:

Amb respecte a l'ESO, segons Decret 29/2016 de 20 de maig, pel qual es modifica el Decret 34/2015 del 15 de maig. Pel que fa a BATXILLERAT, segons Decret 30/2016 de 20 de maig, pel qual es modifica el Decret 35/2015 de 15 de maig.

## 10. ATENCIÓ A LA DIVERSITAT

10.1. Mesures d'atenció a la diversitat:

L'objectiu de les mesures d'atenció a la diversitat i adaptacions curriculars és la prevenció de problemes d'aprenentatge mitjançant l'elaboració de projectes i programacions que siguin sensibles a les diferències i que afavoreixin la individualització de l'ensenyança. El nostre departament incorporarà tot un seguit de mesures extraordinàries segons les següents dificultats:

- A) Alumnes d'integració amb problemes psíquics i/o motors.
- B) Alumnes amb problemes motors o de salut.
- C) Alumnes amb problemes de comunicació o llenguatge (estrangers).
- E) Alumnes amb problemes de trastorns alimentaris

El departament d'educació física tindrà un contacte directe amb el departament d'orientació, mitjançant reunions que es realitzaran al finalitzar cadascun dels tres trimestres, a més de les reunions realitzades al començar el curs i la que es realitzarà al final del present curs escolar. A més s'efectuaran les consultes que es creguin necessàries al departament d'orientació, així com la predisposició del nostre departament per col·laborar amb el que calgui perquè l'objectiu d'integrar aquests alumnes a la comunitat escolar amb normalitat es pugui complir.

L'atenció a la diversitat es considerada per Cèsar Coll com el "4t nivell de concreció" del currículum, ja que en les característiques particulars que trobem en els casos habituals dels alumnes que presenten necessitats educatives no es poden resoldre amb el tractament globalitzador habitual de les sessions, que es correspon amb el 3r nivell de concreció del currículum. Conscients de que la realitat de l'aula, difícilment serà homogènia i, per tant, haurem d'atendre la diversitat en tota la seva gamma de possibilitats (necessitats educatives específiques): estrangers, alumnes procedents de famílies problemàtiques/desestructurades, superdotat, alumnes de necessitats educatives especials.

En alguns casos haurem d'aplicar adaptacions curriculars que partiran de la informació facilitada pel departament

d'orientació i es realitzaran segons les necessitats específiques de cada alumne. Per a cada cas es seleccionaran els continguts, i es modificaran els elements curriculars necessaris, adaptant-los a les necessitats de cada alumne, a partir dels objectius i continguts mínims seleccionats pel departament. Quan les adaptacions siguin significatives haurem de deixar constància escrita de tot el treball adaptat i actuar d'acord amb les directrius marcades pel departament d'orientació.

Per aquells alumnes que no són de NEE però que els consta seguir el ritme de classe, o bé per aquells que tenen un ritme d'aprenentatge més ràpid, el professor farà tots els canvis possibles, per tal de poder individualitzar el màxim les sessions, però ho farem del COM ENSENYAR, és a dir, en la metodologia, les activitats i la temporalització sense cap necessitat de variar la programació. Per nosaltres les mesures d'atenció a la diversitat es plasmaran majoritàriament en les activitats de reforç i d'ampliació que el professor proposarà en totes les unitats didàctiques que es treballaran durant el curs.

Activitats de Reforç i Ampliació: a cada unitat didàctica s'inclouran diferents activitats de reforç i d'ampliació amb la finalitat d'atendre la diversitat i els diferents ritmes d'aprenentatge del nostre alumnat. Es desenvoluparan activitats que reforcen tots aquells buits o dubtes propis de cada alumne/a. I en la mateixa línia de la diversitat, i perquè l'ensenyament no tingui "un sostre", proposarem activitats que ampliïn els coneixements i l'experiència individual.

## 11. TRACTAMENT DE LA LECTURA

L'enfocament d'aquesta matèria té un caràcter integrador i inclou una multiplicitat de funcions: cognitives, expressives, comunicatives i de benestar. Per una part, el moviment és un dels instruments cognitius fonamentals de la persona, tant per autoconeixença com per explorar i estructurar l'entorn immediat. Per mitjà de l'organització de les seves capacitats sensitives, perceptives i motrius, es pren consciència del propi cos i del món que l'envolta, però a més, mitjançant el moviment, es millora la pròpia capacitat motriu en diferents situacions i per a diferents finalitats i activitats, la qual cosa permet fins i tot demostrar destreses, superar dificultats i competir.

D'altra banda, en tant que la persona utilitza el seu cos i el seu moviment corporal per relacionar-se amb els altres, no només al joc i a l'esport, sinó en general en tot tipus d'activitats físiques, l'educació física afavoreix la consideració d'ambdós com a instruments de comunicació, relació i expressió.

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

Amb aquesta recerca d'informació i l'elaboració de diferents treballs intentarem contribuir a la millora de la comprensió lectora de la següent manera: Activitats de reflexionar sobre la informació d'un text (formar-se una opinió, diferenciar opinions, comparar informació, etc); elaborar presentacions escrites de diferents tipus... Per altra banda, mitjançant activitats de comunicar-se oralment en debats i treballs també es contribueix a una millora en la capacitat d'expressió oral i en la capacitat de comunicació lingüística, oferint una varietat d'intercanvis comunicatius a través del vocabulari

específic que aporta.

## 12. TRACTAMENT DE LES TIC

L'Educació Física essent una matèria amb un marcat caràcter procedimental, pot beneficiar-se dels recursos que les noves tecnologies ofereixen per a l'aprenentatge dels continguts de l'àrea d'educació física. Arribat el moment de realitzar els continguts conceptuals, existeixen mitjans adequats per adaptar l'ensenyament als nous sistemes de comunicació basats en els sistemes informàtics. Per això, creiem bàsic per poder realitzar les classes majoritàriament de caràcter pràctic, el poder treballar els conceptes fora d'hores lectives (fomentar la 3a sessió d' EF de la setmana que complementi les dues oficials), i per aconseguir-ho ens ajudarem d'aquestes noves tecnologies. Per aquells alumnes que no disposin de les noves tecnologies a casa seva, el departament i el centre posarà a la seva disposició l'accés a aquestes.

## 13. ELEMENTS TRANSVERSALS TRACTATS A L'ESO

La interdisciplinarietat, com a alternativa a l'ensenyament d'assignatures o àrees de forma aïllada i inconnexa, representa un enfocament unitari de l'ensenyament que permet abordar qualsevol tipus de coneixement. Juntament amb els termes d'ensenyament globalitzat, participació, feina en equip, educació comprensiva, autonomia, transversalitat, etc., reflecteix una concepció de l'educació que defensa la integració dels diferents àmbits de coneixement. L'actual desenvolupament científic, tecnològic, cultural, etc., fa necessària aquesta integració a l'hora de tractar qualsevol situació o problema que se'ns presenti a la vida. És també un principi didàctic que s'ha de tenir en compte a l'hora d'elaborar i desenvolupar el currículum d'educació física i de qualsevol altra matèria mitjançant la detecció de les connexions existents entre les diferents disciplines, la qual cosa permet concebre l'ensenyament de forma integral.

## 14. APROVACIÓ DEL DOCUMENT

Aquesta programació va ser aprovada pel departament el dia 10 d'Octubre de 2018

El/la cap de departament: José Javier Francia