

IES PORTO-CRISTO

**PROGRAMACIÓ D'EDUCACIÓ FÍSICA
CURS 2016/17**

Prof. Gabriel Mascaró Bleda
Prof. Rafael Servera Cariñena

ÍNDEX

1.-INTRODUCCIÓ:	
Finalitat, contribució de l'assignatura el l'assoliment de les competències bàsiques, metodologia,avaluació.	
2-OBJECTIUS ESPECÍFICS DE L'EDUCACIÓ FÍSICA EN L'EDUCACIÓ SECUNDÀRIA LOMCE.....	8
3.-EDUCACIÓ FÍSICA 1r CICLE ESO LOMCE.....	9
3.1 Continguts <i>Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluables</i>	
3.2 (taula resum annexa)	
4.-EDUCACIÓ FÍSICA 4t ESO LOMCE.....	21
4.1. Continguts <i>Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluables</i>	
5.- SEQÜENCIACIÓ I TEMPORALITZACIÓ (unitats didàctiques).....	26
6.-EDUCACIÓ FÍSICA 1r Batxillerat.....	43
6.1 Objectius específics	
6.2 Tractament de les competències bàsiques	
6.3 Continguts ,criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluables	
6.4 Seqüenciació i temporalització(unitats didàctiques)	
7.-ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES I EXTRAESCOLARS	53
8. RECUPERACIÓ DE PENDENTS.....	53
9.FULL MEDICO-ESPORTIU D'OBLIGAT LLIURAMENT.....	58
10. PROJECTES.....	58
Posada en funcionament del projecte "ens movem al pati" a nivell de centre.	

1.- INTRODUCCIÓ

Finalitat de l'assignatura

L'educació basada en competències permet definir els resultats de l'aprenentatge esperats des d'un plantejament integrador, orientat a aplicar els sabers adquirits pels alumnes a aconseguir un desenvolupament personal satisfactori, l'exercici d'una ciutadania activa i la participació en l'aprenentatge permanent al llarg de la vida.

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

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

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

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

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

En aquest sentit, l'educació física preveu situacions i contextos d'aprenentatge variats, que van dels que suposen controlar els moviments propis i conèixer millor les possibilitats personals als que consisteixen en accions que han de respondre a estímuls externs variats o situacions en què les actuacions dels alumnes s'han de coordinar amb les actuacions de companys o adversaris i en què les característiques del medi poden ser canviants. La lògica interna de les situacions o activitats motrius proposades es converteix, així, en una eina imprescindible de la programació de la matèria.

La Llei orgànica 8/2013, de 9 de desembre, per a la millora de la qualitat educativa, esmenta la importància de la nostra àrea. Així, en la disposició addicional quarta, "Promoció de l'activitat física i la dieta equilibrada", textualment hi podem llegir el següent:

Les administracions educatives han d'adoptar mesures perquè l'activitat física i la dieta equilibrada formin part del comportament infantil i juvenil. A aquests efectes, les administracions han de promoure la pràctica diària de l'esport i l'exercici físic per part dels alumnes i les alumnes durant la jornada escolar, en els termes

i les condicions que, seguint les recomanacions dels organismes competents, garanteixin un desenvolupament adequat per afavorir una vida activa, saludable i autònoma. El disseny, la coordinació i la supervisió de les mesures que a aquests efectes s'adoptin en el centre educatiu, han de ser assumits pel professorat amb qualificació o especialització adequada en aquests àmbits.

Tal com s'ha exposat, l'Administració és l'encarregada de promoure la pràctica diària d'esport i exercici físic dins la jornada escolar. Ara, doncs, més que mai, la formació constant de docents qualificats esdevé imprescindible.

Respecte a l'adopció d'hàbits saludables, és molt important tenir en compte que s'estima que fins a un 80 % dels infants en edat escolar únicament participen en activitats físiques a l'escola, tal com recull l'informe Eurydice, de la Comissió Europea, de l'any 2013. Per aquest motiu, l'educació física durant l'edat d'escolarització ha de tenir una presència important, si es vol contribuir a pal·liar el sedentarisme, que és un dels factors de risc identificats que influeix en algunes de les malalties més esteses en la societat actual. La Llei orgànica 8/2013 es fa ressò d'aquestes recomanacions i per això promou que els alumnes practiquin diàriament esport i exercici físic durant la jornada escolar.

En aquest sentit, s'ha d'assegurar que aquesta pràctica respecti les condicions d'ús i aplicació que garanteixen que sigui saludable, per la qual cosa la supervisió dels professors d'educació física és imprescindible. A això s'hi ha d'afegir que l'objectiu principal d'aquesta assignatura és que els alumnes aprenguin a fer activitat física correctament i que aquest aprenentatge es faci des de la pròpia pràctica. En conseqüència, l'adequada orientació cap a la salut individual i col·lectiva, la intervenció proporcionada de les capacitats físiques i coordinatives i l'atenció als valors individuals i socials, amb especial interès pels referits a la gestió i l'ocupació del temps lliure i l'oci, constitueixen els elements essencials i permanents de tota pràctica física duta a terme durant l'etapa escolar.

Això no és un obstacle perquè es programin activitats que cerquin de forma explícita tenir cura de la salut, millorar la condició física o fer un ús constructiu de l'oci i del temps lliure, però sempre des de la perspectiva que els alumnes han d'aprendre a gestionar tots aquests aspectes de forma autònoma. No es tracta, només, d'aconseguir que durant les etapes escolars els alumnes estiguin més sans, sinó que han d'aprendre a comportar-se d'una manera més sana, i això és la conseqüència d'una adequada orientació de l'educació física.

Els nivells que l'educació física planteja s'han d'adequar al nivell de desenvolupament dels alumnes, tenint sempre present que la conducta motriu és el principal objecte de l'assignatura i que en aquesta conducta motriu han de quedar aglutinats tant les intencions com els processos que es posen en joc per assolir-la. Es pretén proporcionar a les persones els recursos necessaris perquè arribin a un nivell determinat de competència motriu i siguin autònomes en la pràctica regular d'activitats físiques. D'aquesta manera, els criteris d'avaluació i els estàndards d'aprenentatge s'organitzen entorn de cinc grans eixos: dominar les habilitats motores i els patrons de moviment necessaris per practicar un conjunt variat d'activitats físiques; comprendre els conceptes, els principis, les estratègies i les tàctiques associats als moviments i aplicar-los a l'aprenentatge i a la pràctica d'activitats físiques; assolir i mantenir una adequada aptitud o condició física relacionada amb la salut; mostrar un comportament personal i social responsable, amb respecte a un mateix, als altres i a l'entorn, i valorar l'activitat física des de la perspectiva de la salut, el plaer, l'autosuperació, el desafiament, l'expressió personal i la interacció social.

L'educació física al batxillerat continua la progressió dels aprenentatges de les etapes anteriors i proporciona als alumnes l'ajuda necessària perquè adquireixin les competències relacionades amb la planificació de la seva pròpia activitat física. D'aquesta manera, s'afavoreix l'autogestió i l'autonomia, que estan implicades en el desenvolupament d'un estil de vida actiu i saludable. L'educació física ha de plantejar propostes enfocades a desenvolupar totes les capacitats implicades: unes són específiques de l'àmbit motor, com els factors de la condició física i les capacitats coordinatives; unes altres són de caràcter metodològic o transversal, com l'organització i la programació. Tot això sense oblidar que s'ha de prestar atenció a les capacitats cognitives, emocionals i socials.

D'altra banda, atès el caràcter propedèutic del batxillerat i l'evolució del nombre de professions i d'ofertes d'estudis superiors relacionats amb l'activitat física, la salut individual i col·lectiva i l'ús adequat del temps lliure, aquesta matèria tracta de presentar diferents alternatives perquè els alumnes puguin valorar aquestes professions i possibilitats d'estudi, ja sigui en l'àmbit universitari, en el de la formació professional o en el dels ensenyaments esportius, així com les professions en què la capacitat física esdevé un aspecte

imprescindible.

La salut, entesa no tan sols com a absència de malaltia, sinó com a responsabilitat individual i col·lectiva, continua sent un eix d'actuació primordial. Per això, s'ha d'aprofundir en els coneixements teòrics i pràctics referits als factors de la condició física i al control dels riscos associats a les activitats, així com en l'adquisició d'hàbits posturals correctes i d'execucions tècniques que prevenen o eviten lesions. Així mateix, cal incidir en la millora de les estratègies per solucionar les diferents situacions motrius, l'anàlisi crítica dels productes que ofereix el mercat relacionats amb les activitats físiques i el desenvolupament de l'autoestima.

Orientacions metodològiques

Mètodes i propostes didàctiques

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.

Recursos didàctics

L'educació física, des d'un enfocament per competències, s'ha de centrar, principalment, en els aprenentatges que motivin els alumnes a participar de manera gratificant en la cultura del moviment al llarg de tota la vida, amb una especial atenció a la promoció i l'adquisició d'estils de vida actius i saludables. En aquest sentit, les programacions basades en les competències bàsiques han de respondre als aprenentatges que els alumnes han d'haver adquirit necessàriament al final de cada etapa educativa. En la societat actual, el fenomen de les tecnologies de la informació i la comunicació, especialment Internet, ha suposat un augment de les possibilitats de comunicació, de relació i de transmissió de coneixement entre les persones. Així doncs, els docents formats en la utilització de les TIC estan en millors condicions d'acompanyar els alumnes eficaçment. Es poden emprar les TIC per reforçar els continguts ja treballats, per aprofundir en aspectes relacionats amb l'àrea, per reflexionar sobre les pràctiques o per fer feina de forma col·laborativa entre companys. És important remarcar que aquest ús de les TIC s'ha d'acompanyar d'una educació ètica i que se n'ha de fer un ús crític i responsable.

Tractament disciplinari

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.

Avaluació

L'avaluació com a reguladora de tot el procés d'ensenyament i aprenentatge, i no com a simple sancionadora del que han fet o no han fet els alumnes, ha de ser coneguda i coordinada per tots els professors, i cal que també la coneguin tots els alumnes des del començament del procés d'ensenyament. Ha de permetre que els professors coneguin i contrastin l'assoliment de les competències que són l'objectiu de l'aprenentatge a través de l'anàlisi de tot el procés d'ensenyament i aprenentatge. Alhora, ha de fomentar

la participació dels alumnes, que han d'implicar-se en l'aprenentatge i ser conscients del que aprendran, del que estan aprenent o del que ja han après, i intervenir en la recerca de solucions a les seves dificultats d'aprenentatge. L'avaluació ha de ser una part fonamental a l'hora de planificar i dur a terme les activitats d'aprenentatge. Ha de tenir en compte tant la participació individual com social i, per tant, ha de preveure la regulació de les activitats de grup. Cal emprar diversos instruments d'avaluació: activitats de suport conceptual en iniciar o en acabar una sessió, discussions en grups petits o grans, preguntes i respostes orals, treballs individuals i en petit grup, exposició de treballs, problemes o recerques, realització de proves, registres d'observació, etc. Tots aquests instruments es complementen i proporcionen informació als professors i als alumnes i han de ser emprats en tots els moments del procés d'aprenentatge per seguir-lo, regular-lo i retroalimentar-lo. L'avaluació formativa (i formadora), concebuda com a activitat que regula (i autoregula) els processos d'aprenentatge, és una part indestruïble de l'estructura de les tasques d'ensenyament i aprenentatge. L'ús de diferents tipus d'avaluació (autoavaluació, heteroavaluació, coavaluació, avaluació individual, avaluació col·lectiva) i d'instruments (escales descriptives, llistes de control, registres anecdòtics, etc.) assegura l'eficàcia educativa.

El fet que els alumnes coneguin explícitament els criteris de correcció de cada instrument facilita l'aprenentatge, alhora que dóna eines per a nous aprenentatges. L'avaluació és, doncs, una eina educativa que permet conèixer si s'han aconseguit, i en quina mesura, els objectius de l'educació física, alhora que ens informa de com han contribuït a assolir les competències bàsiques. Els criteris d'avaluació són un excel·lent punt de partida per determinar la consecució dels aprenentatges considerats fonamentals en cada curs de l'etapa. En les programacions de centre hi ha d'haver una relació estreta entre els objectius didàctics i els criteris d'avaluació.

A fi que els aprenentatges siguin realment significatius per als alumnes, és necessari fer un diagnòstic inicial. La funció dels pronòstics de l'avaluació permet recollir informació sobre els coneixements previs dels alumnes. A partir del que ja saben, hauran d'anar consolidant nous aprenentatges. D'aquesta manera, l'avaluació inicial deixa pas a la gran protagonista de l'acte avaluador: l'avaluació formativa. Aquest moment de l'avaluació, pel fet de recollir informació per orientar i reorientar els alumnes constantment, es converteix en regulador de tot el procés d'ensenyament-aprenentatge. En aquest sentit, cal subratllar que no sempre és necessari dissenyar específicament activitats d'avaluació. Qualsevol activitat d'ensenyament-aprenentatge pot ser una activitat d'avaluació sempre que compleixi un requisit bàsic: que estigui acompanyada del corresponent instrument d'avaluació perquè els professors puguin registrar les conductes observables que donen garanties prou objectives que els objectius didàctics establerts s'han assolit.

El paper dels docents

És convenient que el docent sigui conscient de la importància que té programar i que valori els avantatges de la previsió de les intencions educatives. Abans de programar, ha d'interpretar els aspectes psicoevolutius dels alumnes, els condicionants del context en què es desenvolupa l'aprenentatge i els principis metodològics implicats i ha de reflexionar sobre aquestes qüestions. El docent ha de ser conscient que no hi ha una única forma de programar: no tots els docents segueixen el mateix ordre en les passes necessàries ni els atorguen la mateixa importància. El que és fonamental és tenir clar què s'ha de prioritzar en la construcció d'una programació i, posteriorment, com cal actuar a l'hora de posar-la en pràctica segons el moment i la situació pedagògica en la qual es pot trobar cada docent.

Contribució de l'assignatura al desenvolupament de les competències

La incorporació de les competències com a eix del currículum implica que els docents, ineludiblement, han d'adoptar una sèrie de canvis en la manera d'ensenyar. Hem d'aprofitar aquest moment de canvi per aconseguir, mitjançant les nostres intervencions docents coordinades amb altres àrees, que els alumnes no tan sols adquireixin coneixements, sinó que sàpiguen què fer-ne al llarg de la seva vida. Així, la contribució de l'educació física a les competències és la següent:

Comunicació lingüística

L'educació física col·labora en l'adquisició d'aquesta competència, ja que el cos i el moviment són

instruments d'expressió i comunicació de sentiments i emocions individuals i compartides. Però també cal considerar que la llengua és l'eina que permet construir i comunicar el pensament i el coneixement i que, per tant, com passa en qualsevol altra matèria, els alumnes aprenen els continguts de l'educació física a través d'un domini correcte de les competències lingüístiques i audiovisuals. En conseqüència, totes les activitats en què calgui usar la llengua, oral o escrita, a més d'altres tècniques comunicatives, estan 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.

Competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia

La percepció de l'espai i el temps esdevé un valor preuat per poder desenvolupar l'acció motriu. Intrínsecament, les matemàtiques són ben presents a les nostres sessions —càlcul de la freqüència cardíaca, càlcul calòric de la dieta, etc.—, així com l'ús d'aparells electrònics relacionats amb la salut i la condició física, com els pulsímetres per mesurar i controlar la freqüència cardíaca o altres aparells.

Competència digital

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.

Aprendre a aprendre

Sens dubte, un dels reptes més importants als quals ha de fer front l'educació física del futur és col·laborar en la competència d'aprendre a aprendre perquè els alumnes, quan acabin l'etapa obligatòria, tinguin una base sòlida a partir de la qual articular nous aprenentatges. És per aquesta raó que els professors han de prioritzar la pràctica d'activitats globals que combinin l'execució tècnica de certes habilitats amb la presa de decisions i que siguin fàcilment transferibles a la resolució d'altres situacions semblants. Les hores lectives d'educació física no són suficients per consolidar i perfeccionar gests 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.

Competències socials i cíviques

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

Sentit d'iniciativa i esperit emprenedor

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

d'activitats i la conservació i l'emmagatzematge dels estris, fins a arribar a planificar la seva pròpia condició física. Han de ser capaços, per exemple, d'organitzar un petit torneig de qualsevol disciplina esportiva, d'elaborar una coreografia musical individualment o en grup o de dissenyar un pla de millora de la seva condició física orientada a la salut personal.

Consciència i expressions culturals

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

2.- OBJECTIUS ESPECÍFICS

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

1. Conèixer i valorar els efectes beneficiosos, els riscos i les contradiccions que l'activitat física té per a la salut individual i la col·lectiva i per al desenvolupament personal i la qualitat de vida mitjançant la pràctica habitual i sistemàtica d'activitats físiques.
2. Mostrar una actitud crítica davant els models corporals i de salut i les manifestacions fisicoesportives com a fenòmens socioculturals, i instaurar hàbits saludables.
3. Dissenyar i dur a terme tasques de les diferents capacitats físiques adreçades a millorar la salut mitjançant un tractament diferenciat de les diverses capacitats implicades.
4. Augmentar les pròpies possibilitats de rendiment motor mitjançant el condicionament i la millora de les capacitats físiques i el perfeccionament de les funcions d'ajustament, domini i control corporal, així com desenvolupar actituds d'autoexigència i superació.
5. Participar, amb independència del nivell d'habilitat assolit, en jocs i esports (convencionals, recreatius i populars), col·laborar a organitzar-los i desenvolupar-los, valorar-ne els aspectes de relació que fomenten i mostrar habilitats i actituds socials de tolerància i d'esportivitat per damunt de la recerca desmesurada del rendiment.
6. Conèixer i practicar modalitats esportives individuals, d'oposició, de col·laboració o de col·laboració-oposició i aplicar els fonaments reglamentaris, tècnics i tàctics a situacions de joc.
7. Valorar i utilitzar el cos com a mitjà d'expressió i comunicació mitjançant el disseny i la pràctica d'activitats expressives amb una base musical adequada o sense aquesta base.
8. Conèixer les possibilitats que l'entorn ofereix per practicar activitats físiques esportives.
9. Reconèixer les possibilitats del medi natural de les Illes Balears com a espai idoni per a l'activitat física i discriminar les pràctiques que hi poden causar qualsevol tipus de deteriorament.
10. Recuperar i comprendre el valor cultural dels jocs i esports populars i recreatius de les Illes Balears com a elements característics de la nostra cultura que és necessari preservar; practicar-los amb independència del nivell d'habilitat personal, i col·laborar en l'organització de campionats i activitats de divulgació.
11. Planificar activitats que permetin la participació en termes de seguretat prèvia valoració de l'estat de les capacitats físiques i habilitats motrius específiques pròpies.
12. Mostrar habilitats i actituds socials de respecte, de feina en equip i d'esportivitat a l'hora de participar en activitats, jocs i esports, independentment de les diferències culturals, socials i d'habilitat.
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.

3-. CONTINGUTS ,CRITERIS D'AVALUACIÓ I ESTANDARS D'APRENTATGE

PRIMER CICLE ESO

BLOC 1. SALUT

Continguts

Condició física. Concepte. Capacitats físiques relacionades amb la salut. Relació entre els conceptes de *salut física* i *condició física*.

Alimentació i activitat física. Fonaments bàsics per planificar una dieta equilibrada

Valoració de l'alimentació com a factor decisiu en la salut personal.

Aplicació sistemàtica de tests i proves funcionals que informen l'alumne sobre les seves possibilitats i limitacions.

Reconeixement de l'efecte positiu que la pràctica d'activitat física té sobre l'organisme.

Els processos d'adaptació a l'esforç.

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.

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.

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.

Higiene postural. Concepte i aplicacions pràctiques. Creació d'hàbits i actituds preventives.

Adopció de postures correctes en les activitats físiques i esportives.

Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge evaluables

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.

1.1. Analitza la implicació de les capacitats físiques i les coordinatives en les diferents activitats fisicoesportives 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. 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.

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.

BLOC 2. ACCIONS MOTRIUS INDIVIDUALS, D'OPOSICIÓ, DE COL-LABORACIÓ O DE COL-LABORACIÓ-OPOSICIÓ

Continguts

- Execució d'habilitats motrius vinculades a accions motrius individuals.
- Anàlisi de les particularitats dels jocs esportius i classificació d'aquests: convencionals, tradicionals i recreatius.
- El factor qualitatiu del moviment: els mecanismes de percepció, decisió i execució.
- Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports que es practican.
- 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.
- Acceptació dels nivells d'habilitat propis com a pas previ a la superació personal.
- Pràctica de jocs i esports autòctons de les Illes Balears.
- Experimentació de noves habilitats específiques de caràcter recreatiu i alternatiu.
Adopció d'actituds crítiques envers el fenomen sociocultural que l'activitat esportiva representa.
- Assumpció de responsabilitat individual en una activitat col·lectiva com a condició indispensable per aconseguir un objectiu comú.
- Disposició favorable a l'autoexigència i a la superació de les pròpies limitacions.
- Els esports d'oposició com a fenomen social i cultural.
- Realització de jocs i activitats de lluita per aprendre els fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports d'adversari amb contacte. Respects i acceptació de les normes dels esports de lluita/adversari i de les establertes pel grup.
- Característiques bàsiques i comunes de les habilitats esportives: normes, regles i aspectes tècnics i tàctics.
- 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 gests tècnics bàsics i identificació d'elements reglamentaris d'un o diversos esports de col·laboració o col·laboració-oposició.
- Pràctica de jocs tradicionals i esports autòctons de les Illes Balears i valoració d'aquests com a part del patrimoni cultural.
- 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.
- Respects i acceptació de les normes i els reglaments.
- Autocontrol, cooperació, tolerància i esportivitat en les diverses funcions i situacions que es desenvolupen en la pràctica de les activitats esportives.
- Valoració de les possibilitats lúdiques del joc i l'esport per a la dinamització de grups i el gaudi personal.
- 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.
- Valoració de la tolerància i l'esportivitat per damunt de la recerca desmesurada de resultats.
Resolució de conflictes mitjançant tècniques de dinàmica de grup.

Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluables

1. Resoldre, en condicions reals o adaptades, situacions motrius individuals aplicant els fonaments tècnics i les habilitats específiques de les activitats fisicoesportives proposades.
 - 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. Resoldre situacions motrius d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició utilitzant les estratègies més adequades segons els estímuls rellevants.
 - 2.1. Adapta els fonaments tècnics i tàctics per obtenir avantatge en la pràctica de les activitats fisicoesportives 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 fisicoesportives 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. 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.

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. Respecta els altres dins la tasca d'equip, amb independència del nivell de destresa.

BLOC 3. ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIONS D'ÍNDOLE ARTÍSTICA O EXPRESSIVA

Continguts

El cos i el ritme.

Experimentació d'activitats en les quals es combinen ritmes diferents.

Experimentació d'activitats expressives en les quals es combinen diversos objectes.

Pràctica de jocs i danses com a mitjà per interioritzar les bases del ritme i del ball.

Creació i pràctica de coreografies.

Realització de moviments, amb la combinació de les variables d'espai, temps i intensitat.

Balls i danses: aspectes culturals relacionats amb l'expressió corporal.

Execució de balls de pràctica individual, col·lectiva o en parella.

Realització d'activitats rítmiques, amb incidència en el valor expressiu.

Danses folklòriques pròpies de les Illes Balears.

Valoració de les danses com a part del patrimoni cultural i com a element de relació amb els altres.

Valoració de la capacitat i dels usos expressius i comunicatius del cos.

Valoració dels balls i les danses com a mitjà d'expressió i de comunicació.

Acceptació de les diferències individuals i respecte per les execucions dels altres.

Experimentació d'activitats expressives encaminades a aconseguir una dinàmica de grup i a trencar els bloqueigs i les inhibicions personals.

Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge evaluables

1. Interpretar i produir accions motrius amb finalitats artisticoexpressives utilitzant tècniques d'expressió corporal i altres recursos.

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.

1.3. 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. 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.

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.

BLOC 4. ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIONS D'ADAPTACIÓ A L'ENTORN

Continguts

Anàlisi de les possibilitats que ofereix el nostre medi natural per dur-hi a terme activitats físiques esportives: terra, aire i aigua.

Creativitat, participació i cooperació en les activitats físiques al medi natural.

El senderisme: concepte, tipus de senders, normes bàsiques per practicar el senderisme i material necessari.

L'orientació. Generalitats. Mitjans naturals per orientar-se.

Adquisició de tècniques bàsiques d'orientació. La brúixola: familiarització i ús. Lectura de mapes, orientació de mapes i realització de recorreguts d'orientació. Mitjans moderns d'orientació.

Nocions sobre supervivència i acampada i normes de seguretat que s'han de tenir en compte per dur a terme recorreguts d'orientació al medi urbà i al natural.

Coneixement i acceptació de les normes de protecció del medi a l'hora de dur-hi a terme activitats físicoesportives.

Realització d'activitats recreatives respectant el medi ambient i utilitzant les possibilitats que l'entorn ofereix.

Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluable

1. Reconèixer les possibilitats que ofereixen les activitats físicoesportives com a formes d'oci actiu i d'utilització responsable de l'entorn.

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.

BLOC 5. CONTINGUTS COMUNS A TOTS ELS BLOCS

Continguts

L'escalfament. Concepte. Tipus. Fases. Execució d'exercicis aplicats a l'escalfament general i a l'específic. Iniciació a la pràctica d'escalfaments generals i específics elaborats individualment. Elaboració i posada en pràctica d'escalfaments.

La tornada a la calma: concepte i importància. Elaboració i posada en pràctica de la tornada a la calma, tenint en compte diverses activitats.

Mesures de seguretat i primers auxilis bàsics.

Normes de seguretat que s'han de tenir en compte per dur a terme activitats físicoesportives i artisticoexpressives.

Tècniques de primers auxilis.

Coneixement i acceptació de les normes de protecció del medi en activitats físicoesportives.

Realització d'activitats recreatives respectant el medi ambient i utilitzant les possibilitats que l'entorn ofereix.

Utilització de les TIC per cercar i seleccionar informació.

Control del temps i ús responsable de les TIC.

Disseny de presentacions.

Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluable

1. Desenvolupar activitats pròpies de cadascuna de les fases de la sessió d'activitat física i relacionar-les amb les característiques d'aquestes.

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. 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.

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.

2.2. Descric 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. 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.

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. Exposar i defensar, utilitzant recursos tecnològics, treballs sobre temes vigents en el context social que estan relacionats amb l'activitat física o la corporalitat.

3.3 -TAULA DISTRIBUCIÓ DELS CONTINGUTS, CRITERIS D'AVALUACIÓ I ESTANDARDS D'APRENTATGE A PRIMER CURS D'ESO

Continguts	Criteris d'avaluació/ Estàndards d'aprenentatge avaluables	C BÀSIQUES
<p>BLOC 1. SALUT Condició física. Concepte. Capacitats físiques relacionades amb la salut. Relació entre els conceptes de salut física i condició física.</p> <p>Reconeixement de l'efecte positiu que la pràctica d'activitat física té sobre l'organisme. Adopció de postures correctes en les activitats físiques i esportives. 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. 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>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.</p>	<p>CD CMCT SIEE</p>
<p>BLOC 2. ACCIONS MOTRIUS INDIVIDUALS, D'OPOSICIÓ, DE COL·LABORACIÓ O DE COL·LABORACIÓ-OPOSICIÓ Execució d'habilitats motrius vinculades a accions motrius 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. Acceptació dels nivells d'habilitat propis com a pas previ a la superació personal. Pràctica de jocs i esports autòctons de les Illes Balears. Assumpció de responsabilitat individual en una activitat col·lectiva com a condició indispensable per aconseguir un objectiu comú. Disposició favorable a l'autoexigència i a la superació de les pròpies limitacions. Realització de jocs i activitats per</p>	<p>1. Resoldre, en condicions reals o adaptades, situacions motrius individuals aplicant els fonaments tècnics i les habilitats específiques de les activitats fisicoesportives proposades. 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. 2.4. Reflexiona sobre les situacions resoltes i valora l'oportunitat de les solucions aportades i l'aplicabilitat a situacions similars. 3. 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. 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.</p>	<p>SIEE CSC CAA CEC CAA</p>

<p>aprendre fonaments tècnics i principis tàctics bàsics i reglamentaris d'un o diversos esports de col·laboració o col·laboració-oposició.</p> <p>Respecte i acceptació de les normes i els reglaments.</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>3.3. Respecta els altres dins la tasca d'equip, amb independència del nivell de destresa.</p>	
<p>BLOC 3. ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIONS D'ÍNDOLE ARTÍSTICA O EXPRESSIVA</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>Danses folklòriques pròpies de les Illes Balears.</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>1. Interpretar i produir accions motrius amb finalitats artisticoexpressives utilitzant tècniques d'expressió corporal i altres recursos.</p> <p>1.1. Utilitza tècniques corporals, de manera creativa, combinant espai, temps i intensitat.</p> <p>1.2. Crea i posa en pràctica una seqüència de moviments corporals ajustats a un ritme prefixat.</p> <p>2. 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.</p> <p>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.</p> <p>2.3. Respecta els altres dins la tasca d'equip, amb independència del nivell de destresa.</p>	<p>CMCT</p> <p>SIEE</p> <p>CAA</p>
<p>BLOC 4. ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIONS D'ADAPTACIÓ A L'ENTORN</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>	<p>1.2. Respecta l'entorn i el valora com un lloc comú per dur-hi a terme activitats físicoesportives</p>	<p>CEC</p> <p>SIEE</p> <p>CAA</p> <p>CCLI</p>
<p>BLOC 5. CONTINGUTS COMUNS A TOTS ELS BLOCS</p> <p>L'escalfament. Concepte. Tipus. Fases.</p> <p>Execució d'exercicis aplicats a</p>	<p>2.1. Identifica les característiques de les activitats físicoesportives i artisticoexpressives proposades que poden suposar un element de</p>	<p>SIEE</p> <p>CD</p>

<p>l'escalfament general i a l'específic. Iniciació a la pràctica d'escalfaments generals i específics elaborats individualment. Elaboració i posada en pràctica d'escalfaments.</p> <p>La tornada a la calma: concepte i importància. Elaboració i posada en pràctica de la tornada a la calma, tenint en compte diverses activitats.</p> <p>Coneixement i acceptació de les normes de protecció del medi en activitats físicoesportives.</p> <p>Realització d'activitats recreatives respectant el medi ambient i utilitzant les possibilitats que l'entorn ofereix.</p> <p>Utilització de les TIC per cercar i seleccionar informació.</p>	<p>risc per a si mateix o per als altres.</p>	<p>CAA</p> <p>CCLI</p> <p>CSC</p> <p>SIEE</p>
---	---	---

DISTRIBUCIÓ DELS CONTINGUTS, CRITERIS D'AVALUACIÓ I ESTANDARDS D'APRENTATGE A SEGON CURS D'ESO

Continguts	Criteris d'avaluació/ Estàndards d'aprenentatge avaluables	C. BÀSIQUES
<p>BLOC 1. SALUT</p> <p>Condicció física. Concepte. Capacitats físiques relacionades amb la salut. Relació entre els conceptes de salut física i condició física.</p> <p>Aplicació sistemàtica de tests i proves funcionals que informen l'alumne sobre les seves possibilitats i limitacions.</p> <p>Adopció de postures correctes en les activitats físiques i esportives.</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>2.2. Aconsegueix nivells de condició física concordes amb el seu desenvolupament motor i les seves possibilitats.</p> <p>2.3. Aplica els fonaments de la higiene postural a l'hora de practicar activitats físiques com a mitjà per prevenir lesions.</p> <p>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.</p>	<p>CD</p> <p>CMCT</p> <p>SIEE</p>
<p>BLOC 2. ACCIONS MOTRIUS INDIVIDUALS, D'OPOSICIÓ, DE COL·LABORACIÓ O DE COL·LABORACIÓ-OPOSICIÓ</p>		<p>SIEE</p> <p>CSC</p> <p>CAA</p> <p>CEC</p> <p>CAA</p>

<p>Anàlisi de les particularitats dels jocs esportius i classificació d'aquests: convencionals, tradicionals i recreatius. Pràctica d'activitats encaminades a 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>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>Respecte i acceptació de les normes i els reglaments.</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>2.4. Reflexiona sobre les situacions resoltes i valora l'oportunitat de les solucions aportades i l'aplicabilitat a situacions similars.</p> <p>3.1. Mostra tolerància i esportivitat tant en el paper de participant com en el d'espectador.</p> <p>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.</p> <p>3.3. Respecta els altres dins la tasca d'equip, amb independència del nivell de destresa.</p>	
<p>BLOC 3. ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIONS D'ÍNDOLE ARTÍSTICA O EXPRESSIVA</p> <p>El cos i el ritme.</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>Experimentació d'activitats expressives encaminades a aconseguir una dinàmica de grup i a trencar els bloqueigs i les inhibicions personals.</p>	<p>1. Interpretar i produir accions motrius amb finalitats artisticoexpressives utilitzant tècniques d'expressió corporal i altres recursos.</p> <p>1.4. Duu a terme improvisacions com a mitjà de comunicació espontània.</p> <p>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.</p> <p>2.3. Respecta els altres dins la tasca d'equip, amb independència del nivell de destresa.</p>	<p>CMCT</p> <p>SIEE</p> <p>CAA</p>
<p>BLOC 4. ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIONS D'ADAPTACIÓ A L'ENTORN</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 fisicoesportives.</p> <p>Realització d'activitats recreatives respectant el medi ambient i utilitzant les possibilitats que l'entorn ofereix.</p>	<p>1.1. Coneix les possibilitats que ofereix l'entorn a l'hora de dur-hi a terme d'activitats fisicoesportives.</p> <p>1.2. Respecta l'entorn i el valora com un lloc comú per dur-hi a terme activitats fisicoesportives</p>	<p>CEC</p> <p>SIEE</p> <p>CAA</p> <p>CCLI</p>
<p>BLOC 5. CONTINGUTS COMUNS A TOTS ELS BLOCS</p>	<p>1.2. Prepara i duu a terme escalfaments i fases finals de sessió de forma autònoma i habitual.</p>	<p>SIEE</p>

<p>L'escalfament. Concepte. Tipus. Fases. Execució d'exercicis aplicats a l'escalfament general i a l'específic. Iniciació a la pràctica d'escalfaments generals i específics elaborats individualment. Elaboració i posada en pràctica d'escalfaments.</p> <p>La tornada a la calma: concepte i importància. Elaboració i posada en pràctica de la tornada a la calma, tenint en compte diverses activitats.</p> <p>Coneixement i acceptació de les normes de protecció del medi en activitats físiquesportives.</p> <p>Realització d'activitats recreatives respectant el medi ambient i utilitzant les possibilitats que l'entorn ofereix.</p> <p>Utilització de les TIC per cercar i seleccionar informació.</p>	<p>2.1. Identifica les característiques de les activitats físiquesportives i artísticosexpressives proposades que poden suposar un element de risc per a si mateix o per als altres.</p>	<p>CD</p> <p>CAA</p> <p>CCLI</p> <p>CSC</p> <p>SIEE</p>
--	--	---

DISTRIBUCIÓ DELS CONTINGUTS, CRITERIS D'AVUACIÓ I ESTANDARDS D'APRENENTATGE A TERCER CURS D'ESO

Continguts	Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluable	C. BÀSIQUES
<p>BLOC 1. SALUT</p> <p>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.</p> <p>La força. Generalitats. Classes. Exercicis bàsics d'iniciació al treball de la força.</p> <p>La velocitat. Generalitats. Classes. Exercicis bàsics d'iniciació al treball de la velocitat de reacció i desplaçament.</p> <p>Higiene postural. Concepte i aplicacions pràctiques. Creació d'hàbits i actituds preventives.</p> <p>Alimentació i activitat física. Fonaments bàsics per planificar una dieta equilibrada. Valoració de l'alimentació com a factor decisiu en la salut personal.</p> <p>Aplicació sistemàtica de tests i proves funcionals que informen l'alumne sobre les seves possibilitats i limitacions.</p> <p>Reconeixement de l'efecte positiu que la pràctica d'activitat física té sobre l'organisme.</p>	<p>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.</p> <p>1.1. Analitza la implicació de les capacitats físiques i les coordinatives en les diferents activitats físiquesportives i artísticosexpressives treballades durant el cicle.</p> <p>1.2. Associa els sistemes metabòlics d'obtenció d'energia als diferents tipus d'activitat física, l'alimentació i la salut.</p> <p>1.3. Relaciona les adaptacions orgàniques amb l'activitat física. Condició física. Concepte. Condició física. Concepte. Capacitats físiques relacionades amb la salut. Relació entre els conceptes de salut física i condició física. Alimentació i activitat física. Fonaments bàsics per planificar una dieta equilibrada. Valoració de l'alimentació com a factor decisiu en la salut personal.</p> <p>Adopció de postures correctes en les activitats físiques i esportives. sistemàtica i amb la salut i els riscos i contraindicacions de la pràctica esportiva.</p> <p>1.4. Adapta la intensitat de l'esforç controlant la freqüència cardíaca corresponent als marges de millora dels diferents factors de la condició</p>	

<p>Els processos d'adaptació a l'esforç. 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>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. Desenvolupar les capacitats físiques d'acord amb les possibilitats personals i dins els marges de la salut i mostrar una actitud d'autoexigència en l'esforç</p>	
<p>BLOC 2. ACCIONS MOTRIUS INDIVIDUALS, D'OPOSICIÓ, DE COL·LABORACIÓ O DE COL·LABORACIÓ-OPOSICIÓ El factor qualitatiu del moviment: els mecanismes de percepció, decisió i execució. Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports que es practican. Execució de diferents combinacions d'habilitats atlètiques, aquàtiques, gimnàstiques i acrobàtiques. Experimentació de noves habilitats específiques de caràcter recreatiu i alternatiu. Adopció d'actituds crítiques envers el fenomen sociocultural que l'activitat esportiva representa. Els esports d'oposició com a fenomen social i cultural. 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. Característiques bàsiques i comunes de les habilitats esportives: normes, regles i aspectes tècnics i tàctics. Realització de gests tècnics bàsics i identificació d'elements reglamentaris d'un o diversos esports de col·laboració o col·laboració-oposició. Pràctica de jocs tradicionals i esports autòctons de les Illes Balears i valoració d'aquests com a part del patrimoni cultural. Pràctica d'activitats encaminades a l'aprenentatge i/o la consolidació d'esports d'oposició i d'esports de</p>	<p>2.4. Reflexiona sobre les situacions resoltes i valora l'oportunitat de les solucions aportades i l'aplicabilitat a situacions similars. 3. Reconèixer les possibilitats de les activitats físicoesportives com a forma d'inclusió social, facilitar l'eliminació d'obstacles a la participació d'altres persones, independentment de les seves característiques, col·laborar amb els altres i acceptar les seves aportacions. 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. 1.5. 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. Resoldre situacions motrius d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició utilitzant les estratègies més adequades segons els estímuls rellevants. 2.1. Adapta els fonaments tècnics i tàctics per obtenir avantatge en la pràctica de les activitats físicoesportives d'oposició o de col·laboració-oposició proposades. 2.2. Descriu i posa en pràctica de manera autònoma aspectes organitzatius d'atac i de defensa en les activitats físicoesportives d'oposició o de col·laboració-oposició seleccionades. 2.3. Discrimina els estímuls que cal tenir en compte a l'hora de prendre decisions en les situacions de col·laboració, oposició i col·laboració-oposició per obtenir avantatge o complir l'objectiu de l'acció. 1.3. Descriu la forma de dur a terme els moviments implicats en el model tècnic.</p>	<p>SIEE CSC CAA CEC CAA</p>

<p>col·laboració o de col·laboració-oposició, de lleure i de recreació. Respecte i acceptació de les normes i els reglaments. Autocontrol, cooperació, tolerància i esportivitat en les diverses funcions i situacions que es desenvolupen en la pràctica de les activitats esportives. Valoració de les possibilitats lúdiques del joc i l'esport per a la dinamització de grups i el gaudi personal. 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. Valoració de la tolerància i l'esportivitat per damunt de la recerca desmesurada de resultats. Resolució de conflictes mitjançant tècniques de dinàmica de grup.</p>	<p>1.2. Autoavalua la seva execució tenint en compte el model tècnic plantejat.</p>	
<p>BLOC 3 ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIONS D'ÍNDOLE ARTÍSTICA O EXPRESSIVA Valoració de les danses com a part del patrimoni cultural i com a element de relació amb els altres. Valoració de la capacitat i dels usos expressius i comunicatius del cos. Valoració dels balls i les danses com a mitjà d'expressió i de comunicació. Acceptació de les diferències individuals i respecte per les execucions dels altres. Realització d'activitats rítmiques, amb incidència en el valor expressiu.</p>	<p>1.3. Col·labora en el disseny i la realització de balls i danses i adapta la seva execució a la dels companys.</p> <p>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.</p>	<p>CMCT SIEE CAA</p>
<p>BLOC 4. ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIONS D'ADAPTACIÓ A L'ENTORN Anàlisi de les possibilitats que ofereix el nostre medi natural per dur-hi a terme activitats físiques esportives: terra, aire i aigua. Creativitat, participació i cooperació en les activitats físiques al medi natural. Adquisició de tècniques bàsiques d'orientació. La brúixola: familiarització i ús. Lectura de mapes, orientació de mapes i realització de recorreguts</p>	<p>1. Reconèixer les possibilitats que ofereixen les activitats físicoesportives com a formes d'oci actiu i d'utilització responsable de l'entorn. 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.</p>	

<p>d'orientació. Mitjans moderns d'orientació.</p> <p>Nocions sobre supervivència i acampada i 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>BLOC 5. CONTINGUTS COMUNS A TOTS ELS BLOCS</p> <p>L'escalfament. Concepte. Tipus. Fases. Execució d'exercicis aplicats a l'escalfament general i a l'específic. Iniciació a la pràctica d'escalfaments generals i específics elaborats individualment. Elaboració i posada en pràctica d'escalfaments.</p> <p>La tornada a la calma: concepte i importància. Elaboració i posada en pràctica de la tornada a la calma, tenint en compte diverses activitats.</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>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>	<p>1. Desenvolupar activitats pròpies de cadascuna de les fases de la sessió d'activitat física i relacionar-les amb les característiques d'aquestes.</p> <p>1.1. Relaciona l'estructura d'una sessió d'activitat física amb la intensitat dels esforços realitzats.</p> <p>1.2. Prepara i duu a terme escalfaments i fases finals de sessió de forma autònoma i habitual.</p> <p>1.3. Prepara i posa en pràctica activitats per millorar les habilitats motrius segons les pròpies dificultats.</p> <p>2. 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.</p> <p>2.1. Identifica les característiques de les activitats fisicoesportives i artisticoexpressives proposades que poden suposar un element de risc per a si mateix o per als altres.</p> <p>2.2. Descriu els protocols que s'han de seguir per activar els serveis d'emergència i de protecció de l'entorn.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>3.2. Exposa i defensa, utilitzant recursos tecnològics, treballs sobre temes vigents en el context social que estan relacionats amb</p>	<p>SIEE</p> <p>CD</p> <p>CAA</p> <p>CCLI</p> <p>CSC</p> <p>SIEE</p>

	l'activitat física o la corporalitat.	
--	---------------------------------------	--

4- . 4T ESO:

4-1 CONTINGUTS ,CRITERIS D'AVAUACIÓ I ESTANDARS
D'APRENETATGE:TAULA DISTRIBUCIÓ DELS CONTINGUTS,
CRITERIS D'AVAUACIÓ I ESTANDARS D'APRENETATGE

Continguts	Criteris d'avaluació/ Estàndards d'aprenentatge avaluables	C BÀSI QUES
<p>BLOC 1. SALUT</p> <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 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>Apreciació de les repercussions que la pràctica habitual de l'activitat física té sobre la salut i la qualitat de vida.</p> <p>Dietètica i nutrició aplicades a l'activitat física.</p> <p>Capacitats físiques relacionades amb la salut: força i resistència muscular</p> <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 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,</p>	<p>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.</p> <p>1.1. Demuestra coneixements sobre les característiques que han de reunir les activitats físiques amb un enfocament saludable i els beneficis que aporten a la salut individual i a la col·lectiva.</p> <p>1.2. Relaciona exercicis de tonificació i flexibilització amb la compensació dels efectes provocats per les actituds posturals inadequades més freqüents.</p> <p>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.</p> <p>1.4. Valora la necessitat d'alimentar-se i hidratar-se per dur a terme diferents tipus d'activitat física.</p> <p>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.</p> <p>2.1. Valora el grau d'implicació de les diferents capacitats físiques en la realització dels diferents tipus d'activitat física.</p> <p>2.2. Practica de forma regular, sistemàtica i autònoma activitats físiques a fi de millorar les condicions de salut i la qualitat de vida.</p> <p>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.</p> <p>2.4. Valora la pròpia aptitud física en les dimensions anatòmica, fisiològica i motriu i en relació amb la salut.</p>	<p>CD</p> <p>CMCT</p> <p>SIEE</p>

<p>sedentarisme) sobre la condició física i la salut. Actitud crítica.</p> <p>Apreciació de les repercussions que la pràctica habitual de l'activitat física té sobre la salut i la qualitat de vida.</p> <p>Dietètica i nutrició aplicades a l'activitat física.</p> <p>Capacitats físiques relacionades amb la salut: força i resistència muscular.</p> <p>Manifestacions bàsiques en les activitats esportives.</p> <p>Tipus de contraccions musculars i exercicis. Aplicació de sistemes específics d'entrenament de la força.</p> <p>Efectes per a la salut.</p> <p>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>Aplicació sistemàtica de tests i proves funcionals que informin els alumnes de les seves possibilitats i limitacions.</p>		
<p>BLOC 2. ACCIONS MOTRIUS INDIVIDUALS, D'OPOSICIÓ, DE COL·LABORACIÓ O DE COL·LABORACIÓ-OPOSICIÓ</p> <p>Realització d'activitats encaminades a l'aprenentatge i el perfeccionament d'un o diversos esports individuals i d'oposició.</p> <p>Realització d'activitats encaminades a l'aprenentatge i el perfeccionament d'un o diversos esports de col·laboració i de col·laboració-oposició.</p> <p>Organització de torneigs esportius recreatius dels diferents esports practicats i participació en aquests torneigs.</p>	<p>1. Resoldre situacions motrius aplicant fonaments tècnics a les activitats físicoesportives proposades, amb eficàcia i precisió.</p> <p>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.</p> <p>1.2. Ajusta la realització de les habilitats específiques als condicionants generats pels companys i els adversaris en les situacions col·lectives.</p> <p>1.3. Adapta les tècniques de progressió o desplaçament als canvis del medi i prioritza la seguretat personal i la col·lectiva.</p> <p>2. Resoldre situacions motrius d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició en les activitats físicoesportives proposades i prendre la decisió més eficaç segons els objectius.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>2.3. Aplica de forma oportuna i eficaç les estratègies específiques de les activitats de</p>	<p>SIEE CSC CAA CEC CAA</p>

	<p>col·laboració-oposició, intercanvia els diferents papers amb continuïtat i intenta aconseguir l'objectiu col·lectiu d'obtenir situacions avantatjoses sobre l'equip contrari.</p> <p>2.4. Aplica solucions variades a les situacions plantejades, valora les possibilitats d'èxit d'aquestes solucions i les relaciona amb altres situacions.</p> <p>2.5. Justifica les decisions preses en la pràctica de les diferents activitats i reconeix els processos que hi estan implicats.</p> <p>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.</p> <p>3. Col·laborar en la planificació i en l'organització de campionats o torneigs esportius, preveure els mitjans i les actuacions necessaris perquè es duguin a terme i relacionar les seves funcions amb les de la resta d'implicats.</p> <p>3.1. Assumeix les funcions encomanades en l'organització d'activitats de grup.</p> <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>BLOC 3. ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIONS D'ÍNDOLE ARTÍSTICA O EXPRESSIVA</p> <p>Adquisició de directrius per dissenyar composicions coreogràfiques.</p> <p>Creació d'una composició coreogràfica col·lectiva, amb el suport d'una estructura musical, que inclogui els diferents elements: espai, temps i intensitat.</p> <p>Participació i aportació de la feina en grup en les activitats rítmiques.</p> <p>Pràctica d'activitats rítmiques amb una base musical.</p>	<p>1. Compondre i presentar muntatges individuals o col·lectius seleccionant i ajustant els elements de la motricitat expressiva.</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>CMCT</p> <p>SIEE</p> <p>CAA</p>
<p>BLOC 4. ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIONS D'ADAPTACIÓ A L'ENTORN</p> <p>Relació entre l'activitat física, la salut i el medi natural.</p> <p>Presença de consciència de l'impacte que tenen algunes activitats físicoesportives sobre el medi natural. Adopció de mesures pràctiques.</p> <p>Valoració del patrimoni natural com a</p>	<p>1. 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.</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>CEC</p> <p>SIEE</p> <p>CAA</p> <p>CCLI</p>

<p>font de recursos per a la pràctica d'activitats físiques i recreatives.</p> <p>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>1.3. Demuestra hàbits i actituds de conservació i protecció del medi ambient.</p>	
<p>BLOC 5. CONTINGUTS COMUNS A TOTS ELS BLOCS</p> <p>L'escalfament específic. Característiques i pautes per dur-lo a terme.</p> <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. 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>Mesures de seguretat i primers auxilis bàsics. Riscs 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> <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>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</p>	<p>1. Dissenyar i dur a terme les fases d'activació i de recuperació en la pràctica d'activitat física considerant la intensitat dels esforços.</p> <p>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. Analitzar críticament el fenomen esportiu distingint els aspectes culturals, educatius, integradors i saludables dels que fomenten la violència, la discriminació o la competitivitat mal entesa.</p> <p>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. Assumir la responsabilitat de la pròpia seguretat en la pràctica d'activitat física tenint en compte els factors inherents a l'activitat i preveure les conseqüències que poden tenir sobre la seguretat dels participants les actuacions poc curoses.</p> <p>3.1. Verifica les condicions de pràctica segura i</p>	<p>SIEE</p> <p>CD</p> <p>CAA</p> <p>CCLI</p> <p>CSC</p> <p>SIEE</p>

<p>fites comunes.</p> <p>Tolerància cap als comportaments dels altres.</p> <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>	<p>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. Demostrar actituds personals inherents a la feina en equip, superar les inseguretats i donar suport als altres a l'hora de resoldre situacions desconegudes.</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. 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.</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>	
--	--	--

COMPETÈNCIES DEL CURRÍCULUM

CCLI: competència comunicació lingüística.

CMCT: competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia.

CD: competència digital.

CAA: competència aprendre a aprendre.

CSC: competències socials i cíviques.

SIEE: sentit d'iniciativa i esperit emprenedor.

CEC: consciència i expressions culturals.

5- SEQÜENCIACIÓ I TEMPORALITZACIÓ (Unitats didàctiques)

El departament d'educació física ha previst la següent temporalització per tal de desenvolupar tots els continguts i objectius dels curs. Per tal de determinar l'ordre i situació de cada unitat s'han tingut present criteris com el clima, material i la coincidència en el temps amb unitats didàctiques d'altres cursos amb necessitats de materials similars.

UNITAT 1: L'ESCALFAMENT GENERAL

Curs:	1r eso
avaluació:	1a Avaluació
UNITAT 1	L'escalfament
2016-17	
Continguts	
L'escalfament general: conceptes i fases Pautes per a l'elaboració d'un escalfament Tipus de tasques a realitzar en un escalfament Efectes sobre l'organisme humà Realització d'exercicis d'aplicació a l'escalfament general Reconeixement de l'efecte positiu de l'escalfament	
Qualificació	Percentatges
Conceptes (teoria)	10% Examen escrit i treballs complementaris
Part pràctica	40% Participació diària
Comportament i normativa	50% Ítems marcats a la programació

UNITAT 2: condició física I

Curs	1r ESO	2016-17
UNITAT 2	La condició física	
Avaluació	1a	
Objectius Didàctics		
Conèixer el funcionament bàsic del nostre organisme Conèixer els beneficis de l'activitat física sobre el nostre organisme Conèixer les capacitats físiques bàsiques relacionades amb la salut Practicar diferents exercicis i jocs de condicionament general		
Continguts		
Condició física: Conceptes, capacitats físiques relacionades amb la salut Efectes de l'activitat física sobre l'organisme i la salut: beneficis i riscos Les capacitats físiques bàsiques relacionades amb la salut: força, resistència i flexibilitat Pràctica de les capacitats físiques bàsiques relacionades amb la salut a través del joc Valoració dels hàbits i les conductes positives dins la vida diària a través de l'activitat física		
		Percentatges
Conceptes (teoria)	10% Examen escrit i treballs complementaris	
Part pràctica	40% Participació diària	
Comportament i normativa	50% Ítems marcats a la programació	

UNITAT 3: malabars

Curs	1r ESO	2016-17
UNITAT 3	Jocs esportius i malabars	
Avaluació	1a	
Objectius Didàctics		
Conèixer i practicar diferents jocs regulats i adaptats per tal de facilitar el posterior aprenentatge de diferents esports		

Conèixer i practicar els aspectes comuns dels diferents esports col·lectius practicats Practicar jocs malabars senzills	
Continguts	
El joc: Concepte, joc regulat, joc modificat Classificació dels jocs i esports: invasió, canxa dividida, camp i bat, blanc i diana Pràctica dels diferents jocs proposats Adquisició de destreses mitjançant els jocs malabars Pràctica de les diferents situacions comuns dels esports proposats Acceptació de les tasques assignades dins una tasca d'equip Acceptació del repte que suposa competir amb un altre sense que això comporti actituds de rivalitat	
Percentatges	
Conceptes (teoria)	10% Examen escrit i treballs complementaris
Part pràctica	40% Participació diària
Comportament i normativa	50% Ítems marcats a la programació

UNITAT 4: HBM

Curs	1r ESO	2016-17
UNITAT 4	Habilitats motrius bàsiques	
Avaluació	1a	
Objectius Didàctics		
Conèixer i practicar les diferents habilitats motrius bàsiques: salts, girs, equilibris, desplaçaments Conèixer la progressió d'una habilitat motriu bàsica a una específica		
Continguts		
Habilitat motrius bàsiques: Concepte i tipus Habilitat motrius específiques Pràctica de les diferents habilitats motrius Pràctica de la progressió d'una habilitat motriu bàsica a un específica Valoració de la importància del desenvolupament motriu la progressió d'una habilitat motriu bàsica a una específica Valoració de la importància del desenvolupament motriu personal		
Percentatges		
Conceptes (teoria)	10% Examen escrit i treballs complementaris	
Part pràctica	40% Participació diària	
Comportament i normativa	50% Ítems marcats a la programació	

UNITAT 5: L'expressió -ritme

Curs	1r ESO	2016-17
UNITAT 5	Activitats expressives (el temps i el ritme), Acrosport Condicció física II	
Avaluació	2a	
Objectius Didàctics		
Conèixer i practicar diferents danses proposades Conèixer i practicar diferents jocs proposats per tal d'interioritzar les bases del ritme. Adoptar una postura favorable a la desinhibició Conèixer l'acrosport i les mesures de seguretat bàsiques		
Continguts		
El cos expressiu: Postura, gest i moviment Acrosport : figures de 2,3 i 4 persones Disposició favorable a la desinhibició per part de l'alumnat Acceptació de les tasques assignades dins un treball en grup		
Percentatges		
Conceptes (teoria)	10% Examen escrit i treballs complementaris	

Part pràctica	40% Participació diària
Comportament i normativa	50% Ítems marcats a la programació

UNITAT 6: Jocs i esports

Curs	1r ESO	
UNITAT 6	Jocs reglats i adaptats d'esports individuals i col·lectius (pales, bàdminton, hoquei, etc)	
Avaluació	2a	
2016-17		
Objectius Didàctics		
Conèixer i practicar els diferents jocs i esports d'implement proposats Conèixer els fonaments bàsics d'estratègia tècnics i tàctics dels esports d'implement, tan individuals com col·lectius Respectar l'adversari en situació de duel		
Continguts		
Jocs i esports d'implement: Concepte Jocs i esports d'implement: joc de pales, el bàdminton. Acceptació dels nivells d'habilitat propis com a pas previ a la superació personal		
Percentatges		
Conceptes (teoria)	10% Examen escrit i treballs complementaris	
Part pràctica	40% Participació diària	
Comportament i normativa	50% Ítems marcats a la programació	

UNITAT 7: Higiene postural

Curs	1r ESO	
UNITAT 7	La higiene postural i valoració d'hàbits i conductes positives	
Avaluació	2a	
2016-17		
Objectius Didàctics		
Conèixer i practicar les diferents habilitats motrius bàsiques: salts, girs, equilibris, desplaçaments Conèixer la progressió d'una habilitat motriu bàsica a una específica		
Continguts		
Habilitat motrius bàsiques: Concepte i tipus Habilitat motrius específiques Pràctica de les diferents habilitats motrius Pràctica de la progressió d'una habilitat motriu bàsica a una específica Valoració de la importància del desenvolupament motriu la progressió d'una habilitat motriu bàsica a una específica Valoració de la importància del desenvolupament motriu personal		
Percentatges		
Conceptes (teoria)	10% Examen escrit i treballs complementaris	
Part pràctica	40% Participació diària	
Comportament i normativa	50% Ítems marcats a la programació	

UNITAT 8: Jocs cooperatius i esports equip

Curs	1r ESO	
UNITAT 8	Jocs cooperatius i competitiu dels esports col·lectius (tècnica i tàctica)	
Avaluació	3a	
2016-17		
Objectius Didàctics		
Conèixer i practicar els jocs cooperatius i esports col·lectius		

Continguts	
Pràctica de jocs reglats i adaptats que faciliten l'aprenentatge dels fonaments tècnics i tàctics i de les estratègies bàsiques d'atac i defensa, comuns als esports individuals i/o col·lectius.	
Percentatges	
Conceptes (teoria)	10% Examen escrit i treballs complementaris
Part pràctica	40% Participació diària
Comportament i normativa	50% Ítems marcats a la programació

UNITAT 9-10: senderisme i kaiak

Curs	1r ESO	
UNITAT DIDÀCTICA 9 i 10	Jocs de rastreig i realització d'un recorregut pel centre o rodalies. Iniciació al kaiak Senderisme (normes bàsiques i material necessari)	
Avaluació	3a	
2016-17		
Objectius Didàctics		
Conèixer les normes de seguretat que cal tenir el compte en el medi natural Conèixer i practicar diferents jocs de rastreig en el medi natural Conèixer i practicar diferents recorreguts pel medi natural Conèixer i practicar amb habilitat l'esport del Kaiak		
Continguts		
Pràctica dels diferents jocs de rastreig proposats Pràctica dels diferents jocs de pistes proposats Senderisme: Reconèixer els diferents recorreguts Normes de seguretat del bon excursionista Fer un recorregut en kaiak proposat pel professor		
Percentatges		
Conceptes (teoria)	10% Examen escrit i treballs complementaris	
Part pràctica	40% Participació diària	
Comportament i normativa	50% Ítems marcats a la programació	

2N D'ESO**UNITAT 1: L'ESCALFAMENT GENERAL**

Curs	2n ESO	
Unitat Didàctica	L'escalfament general, específic	
Avaluació	1a	
2016-17		
Objectius Didàctics		
<ul style="list-style-type: none"> • Conèixer l'estructura d'un escalfament • Elaborar i posar en pràctica un catàleg d'exercicis que es puguin emprar en escalfaments generals • Conèixer els efectes de l'escalfament 		
Continguts		
<ul style="list-style-type: none"> • L'escalfament general: conceptes i fases • Pautes per a l'elaboració d'un escalfament • Tipus de tasques a realitzar en un escalfament • Efectes sobre l'organisme humà • Realització d'exercicis d'aplicació a l'escalfament general 		

• Reconeixement de l'efecte positiu de l'escalfament	
Qualificació	Percentatges
Conceptes (teoria)	20% Examen escrit i treballs complementaris
Part pràctica	40% Participació diària
Comportament i normativa	40% Ítems marcats a la programació

UNITAT 2: L' ATLETISME I PROVES FÍSQUES

Curs	2n ESO	2016-17
Unitat Didàctica	atletisme	
Avaluació	1a	
Objectius Didàctics		
<ul style="list-style-type: none"> • Millorar la competència motora en les curses de velocitat. • Millorar la competència en les proves de relleus. • Millorar la competència motriu en les proves de tanques. • Conèixer i valorar els efectes beneficiosos de l'activitat física mitjançant la resistència. • Conèixer i experimentar la capacitat física bàsica de la resistència. • Escalfar de forma autònoma coneixent totes les parts • Realitzar proves i tests de condició física 		
• Continguts		
<ul style="list-style-type: none"> • Les tanques: El ritme entre tanques. • Pràctica de tècniques adients per perfeccionar l'amplitud de la gambada. • Utilització de curses en diferents jocs i activitats a fi de perfeccionar la freqüència del moviments. • Escalfament :parts i beneficis • Pràctica de situacions adients per perfeccionar el salt: triple i llargada • Confiança en les pròpies possibilitats de millora • Interès per la pràctica. • Participar activament en les diferents situacions proposades. • Tolerància i respecte en els errors dels altres. 		
Qualificació	Percentatges	
Conceptes (teoria)	20% Examen escrit i treballs complementaris	
Part pràctica	40% Participació diària	
Comportament i normativa	40% Ítems marcats a la programació	

UNITAT 3:CONDICIÓ FÍSICA I SALUT: LA RESISTÈNCIA I LA FLEXIBILITAT

Curs	2n ESO	2016-17
Unitat Didàctica	Condició física i salut (resistència i flexibilitat)	
Avaluació	1a	
Objectius Didàctics		
<ul style="list-style-type: none"> • Conèixer el funcionament bàsic del nostre organisme en relació a l'esforç: pols i respiració • Conèixer els beneficis de l'activitat física sobre el nostre organisme • Conèixer les capacitats físiques bàsiques relacionades amb la salut: resistència i flexibilitat • Practicar diferents exercicis i jocs de condicionament general 		
• Continguts		
<ul style="list-style-type: none"> • Coneixement de les capacitats físiques relacionades amb la salut: Resistència aeròbica, flexibilitat. • Treball de resistència practicant jocs diversos • Utilització de la freqüència cardíaca com a índex de referència a l'esforç. • Treball de resistència dintre dels límits de la zona d'activitat. • Realització d'activitats de resistència amb voluntat de superació. • Reconeixement dels músculs més importants del cos humà. • Assimilació autònomament estiraments bàsics dels músculs estudiats. 		
Qualificació	Percentatges	

Conceptes (teoria)	20% Examen escrit i treballs complementaris
Part pràctica	40% Participació diària
Comportament i normativa	40% Ítems marcats a la programació

UNITAT 4 EXPRESSIÓ CORPORAL

Curs	2n ESO	
Unitat Didàctica	Expressió, min, 1. dramatització	
Avaluació	2a	

2016-17

Objectius Didàctics

2. -Conèixer què és i per a què serveix l'expressió corporal en les seves diferents manifestacions.
3. -Conèixer els diferents tipus de gestos i les zones expressives del cos humà.
4. -Expressar diferents sentiments, fets i conceptes.
5. -Participar en els jocs d'expressió proposats.
6. -Acceptar i valorar la pròpia realitat corporal i la dels altres en les activitats expressives.
7. -Rentar-se després de practicar activitat física.
- Expressar diferents situacions amb el cos (personatges, estats,...)
- Conèixer les possibilitats o limitacions expressives del propi cos
- Realitzar un treball expressiu amb grups: figures humanes, habilitats gimnàstiques, expressives.

Continguts

- Interès i confiança per acostar-se afectivament a les emocions de les altres persones.
- Concepte de frase musical i de bloc.
- Realització de diferents representacions i manifestacions d'expressió corporal.
- Exploració i reconeixement de les pròpies possibilitats del cos: emocionals, motrius, afectives i relacionals, expressives.
- Identificació de les emocions bàsiques: amor, alegria, enuig,...
- Exploració de moviments en relació amb un mateix, els altres, els objectes... tot avançant en les possibilitats expressives del propi cos
- Expressió a partir de l'activitat espontània, de la vida afectiva i relacional mitjançant el llenguatge corporal
- Acceptació del nivell propi i del dels companys

Qualificació	Percentatges
Conceptes (teoria)	20% Examen escrit i treballs complementaris
Part pràctica	40% Participació diària
Comportament i normativa	40% Ítems marcats a la programació

UNITAT 5 HABILITATS GIMNÀSTIQUES I ACROSPORT

Curs	2n ESO	
Unitat Didàctica	Habilitats gimnàstiques i acrobàtiques	
Avaluació	2a	

2016-17

Objectius Didàctics

- Execució de diferents combinacions d'habilitats gimnàstiques i acrobàtiques.
- Realització dels elements gimnàstics bàsics de forma segura
- Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat, tant en qualitat de practicant com d'espectador en les activitats físicoesportives.
- Realitzar figures d'acrospport del nivell debutant i intermedi en grup
- Practicar diferents figures per parelles, trios i grupals
- Conèixer i valorar les ajudes com a part preventiva de l'esport
- Recordar i practicar els estiraments musculars implicats
- Participar activament a la pràctica d'aquest esport
- Conscienciar-se del risc de l'acroesport i aplicar bé les ajudes

Continguts	
<ul style="list-style-type: none"> -Història de la gimnàstica -Tipus de gimnàstica. -El exercicis gimnàstics bàsics. -L'acrosport i les seves possibilitats a nivell de composicions -Ajuts i seguretat bàsica a l'hora de practicar acrosport 	
Qualificació	Percentatges
Conceptes (teoria)	20% Examen escrit i treballs complementaris
Part pràctica	40% Participació diària
Comportament i normativa	40% Ítems marcats a la programació

UNITAT 6 L'HANDBOL

Curs	2n ESO	2016-17
Unitat Didàctica	L'handbol	
Avaluació	2a	
Objectius Didàctics		
<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer la tècnica i la tàctica bàsica de l'handbol. - Conèixer les principals normes del reglament de l'handbol. - Aplicar les regles i normes en la realització dels diferents jocs, esports i altres activitats físiques. - Practicar jocs en situacions reals, aplicant les regles, la tècnica i estratègies d'atac i defensa. - Desenvolupar i millorar les capacitats físiques bàsiques, així com les habilitats motrius a través de la pràctica d'aquest esport. - Responsabilitzar-se en el bon ús del material i les instal·lacions. 		
Continguts		
<ul style="list-style-type: none"> - Reglament bàsic de handbol. - Principals accions tècniques, estratègies i tàctiques de l'handbol. - Domini de les tècniques bàsiques de l'handbol. - Aplicació de les tècniques bàsiques a situacions de joc. - Utilització de la tècnica individual en la resolució de problemes motrius en situacions reals de joc. - Pràctica d'activitats esportives de competició. - Participació i esforç per a millorar en les diferents activitats realitzades. 		
Qualificació	Percentatges	
Conceptes (teoria)	20% Examen escrit i treballs complementaris	
Part pràctica	40% Participació diària	
Comportament i normativa	40% Ítems marcats a la programació	

UNITAT 7 INICIACIÓ ALS ESPORTS DE RAQUETA

Curs	2n ESO	2016-17
Unitat Didàctica	Iniciació als esports de raqueta: Mini tennis-Pales-bàdminton	
Avaluació	3a	
Objectius Didàctics		
<ul style="list-style-type: none"> -Conèixer les característiques del bàdminton,mini tennis,pales. -Desenvolupar la tècnica bàsica. -Adquirir nocions sobre reglament i dimensions de la pista. -Millorar les habilitats específiques apreses, incidint en el perfeccionament dels mecanismes de percepció, decisió i execució. -Conèixer, aplicar i practicar, en situacions reals, jocs i esports; els fonaments tècnics, -Elaborar estratègies bàsiques d'atac i defensa, i posar en pràctica el reglament. -Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat, tant en qualitat de practicant com d'espectador en les activitats fisicoesportives. -Tenir cura del material. 		

Continguts	
<ul style="list-style-type: none"> -Coneixements bàsics de la pràctica amb aquest material -Cops bàsics del bàdminton/tennis/tennis platja. -Comparació dels diferents materials -Adquisició d'habilitats específiques -Nocions sobre puntuació i reglament i pista de joc -Respecte pel material i tenir cura de l'instal·lació 	
Nº de sessions	
Qualificació	Percentatges
Conceptes (teoria)	20% Examen escrit i treballs complementaris
Part pràctica	40% Participació diària
Comportament i normativa	40% Ítems marcats a la programació

UNITAT 8: LA ORIENTACIÓ,SENDERISME I VELA

Curs	2n ESO	
Unitat Didàctica	Orientació, mesures de seguretat i primers ajuts (sortida al medi natural).	
Avaluaci	3a	2016-17
Objectius Didàctics		
<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer els mecanismes bàsics de l'orientació. - Desenvolupar la capacitat d'orientar-se mitjançant un mapa (croquis). - Afavorir el treball en equip i la cooperació. - Respectar el medi natural quan anem - Saber desplaçar-se en grup dins i fora de l'institut, anant fent un recorregut pels camins del municipi. - Valorar la importància de cuidar el medi natural. -Conèixer un esport de la mar com és el surf de pala o el kaiak -Navegar mínimament amb el surf de pala - Participació activa cap a les classes - Respectar els companys, el professorat i el material - Acceptar com a valuós el nivell de partida de cadascú i estar disposat a millorar-lo. 		
Continguts		
<ul style="list-style-type: none"> - Les activitats al medi natural. - L'orientació per camins de la nostra zona - El mapa (croquis) i els punts cardinals. - Execució de diferents tasques dirigides al desenvolupament de l'orientació mitjançant els sentits. -La vela: parts de l'embarcació i tècnica bàsica de paleig - Normes de comportament en la natura. - Interpretació de mapes (croquis). - Actitud positiva envers la pràctica. - Participació activa i responsable a les activitats del centre i a la natura. - Conscienciació i respecte de les normes de conservació de la natura. 		
Nº de sessions		
Qualificació	Percentatges	
Conceptes (teoria)	20% Examen escrit i treballs complementaris	
Part pràctica	40% Participació diària	
Comportament i normativa	40% Ítems marcats a la programació	

UNITAT 9 ESPORTS ALTERNATIUS

Curs	2n ESO	
Unitat Didàctica	Jocs tradicionals i esports autòctons; jocs de lluita	
Avaluació	3a	
2016-17		
Objectius Didàctics		
<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer les normes i característiques de l'ultimate, mini-hoquei i el mini-beisbol - Conèixer els aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris del mini hoquei, l'ultimate i el mini-beisbol - Saber coordinar els moviments corporals necessaris per a la correcta realització de les accions tècniques -Llançar amb fona - Desenvolupar habilitats i destreses específiques i aplicar-les a situacions reals de joc. - Afavorir el treball en equip i la cooperació. - Col·laborar en la resolució dels problemes tàctics que es plantegen. - Jugar un partit d'ultimate amb fluïdesa. - Jugar partits de mini-beisbol. 		
Continguts		
<ul style="list-style-type: none"> - Execució de diferents tasques encaminades al desenvolupament de la tàctica i la tècnica (passades i recepcions per parelles, amb/sense desplaçaments, llançaments, distribució en el camp...) - Execució de diferents tasques encaminades al desenvolupament de la tècnica i tàctica de l'esport del mini hoquei, l'ultimate i el mini-beisbol - Aplicació d'aquests elements en situacions reals de joc. - Pràctica respectant i complint les normes reglamentàries. - Col·laboració amb els companys per aconseguir objectius comuns. -Confeció d'una fona i coneixement de la història dels foners - Afavorir la participació de tothom en les classes. No discriminar per qüestió d'habilitat i/o condició física. 		
Qualificació		Percentatges
Conceptes (teoria)	20% Examen escrit i treballs complementaris	
Part pràctica	40% Participació diària	
Comportament i normativa	40% Ítems marcats a la programació	

UNITAT 1 PROVES INICIALS I ESCALFAMENT ESPECÍFIC

Curs	3r ESO	
Unitat Didàctica	Escalfament específic	
Avaluació	1a	
2016-17		
Objectius Didàctics		
<ul style="list-style-type: none"> • Conèixer el concepte d'escalfament específic • Diferenciar les parts de l'escalfament específic • Executar escalfaments específics en funció de l'activitat posterior • Demostrar coneixements sobre l'escalfament • Adquirir nocions de primer auxiliis bàsics • Valorar la importància de l'escalfament com a mètode preventiu 		
Continguts		
<ul style="list-style-type: none"> • Metodologia de l'escalfament específic • Parts de l'escalfament específic • Els primers auxiliis i formes d'actuar davant un accident • Beneficis i prevenció de lesions a través de l'escalfament • Músculs, articulacions i moviments implicats en diferents activitats 		
Qualificació		Percentatges
Conceptes (teoria)	20,00%	

Part pràctica	40%
Comportament i normativa	40,00%

UNITAT 2 CONDICIÓ FÍSICA

Curs	3r ESO	
Unitat Didàctica	Condicció física i salut. física. Tests de mesura Mètodes d'entrenament, entrenament total, entrenament en circuit i jocs	
Avaluació	1a	2016-17
Objectius Didàctics		
<ul style="list-style-type: none"> • Conèixer el concepte i nivell de condició física, R, F, FI i vel. • Conèixer les classificacions de la resistència i la flexibilitat • Realitzar diferents tests de condició física • Descriure una alimentació saludable • Conèixer els mètodes i sistemes bàsics de la resistència i la flexibilitat • Apreciar la higiene postural en el treball físic com imprescindible • Valorar el treball de la condició física com a millora de la salut • Iniciar l'aprenentatge de la teoria de l'entrenament 		
Continguts		
<ul style="list-style-type: none"> • Conceptes teòrics de condició física, F, R, FI i vel. • Tests per mesurar el nivell de condició física inicial • Classificacions, mètodes i sistemes d'entrenament de les QQFFBB: resistència i flexibilitat • Higiene Postural en el treball físic • Els grups d'aliments i la seva importància a l'hora de realitzar ingestes setmanals • Test de cooper, força explosiva, detent vertical, velocitat 40m • Condició física relacionada amb la salut • Realització de tots aquest continguts de forma pràctica 		
Qualificació		Percentatges
Conceptes (teoria)		30%
Part pràctica		40%
Comportament i normativa		30%

UNITAT 3 RUGBI-FLAG I FLOORBALL

Curs	3 r eso	
Unitat Didàctica	Rugbi (fonaments tècnics i tàctics)	
Avaluació	1a	2016-17
Objectius Didàctics		
<ul style="list-style-type: none"> • Recordar petita ressenya històrica de l'esport del Rugbi • Conèixer l'origen del floorball • Conèixer i practicar els aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics del rugbi i el floorball • Participar de forma cooperativa i mostrant respecte envers tots els membres de l'equip. • Descobrir el rugbi i les seves variants. • Descobrir l'hoquei i les seves variants. 		
Continguts		
<ul style="list-style-type: none"> • Origen i història del rugbi • Origen del floorball • Regles bàsiques del rugbi: jugadors, faltes, puntuació i terreny de joc • Regles bàsiques del floorball: jugadors, faltes, puntuació i terreny de joc • Tècnica bàsica de tir a porteria, control, conducció i passada de pilota al floorball • Fonaments tècnics i tàctics del rugbi (passada, tocat, joc desplagat o agrupat) • Rugbi a 7 i beach rugbi 		

• Pràctica dels elements tècnics principals (passada, placatge, treta...)	
Qualificació	Percentatges
Conceptes (teoria)	20,00%
Part pràctica	40%
Comportament i normativa	40,00%

UNITAT 4: BÀSQUET

Curs	3r ESO	
Unitat Didàctica	Bàsquet (perfeccionament)	
Avaluació	2a	

2016-17**Objectius Didàctics**

- Conèixer els orígens del bàsquet i la seva història
- Desenvolupar la tècnica bàsica
- Adquirir nocions sobre reglament i dimensions de la pista.
- Millorar les habilitats específiques apreses, incidint en el perfeccionament dels mecanismes de percepció, decisió i execució.
- Conèixer, aplicar i practicar, en situacions reals, jocs i esports; els fonaments tècnics, elaborar estratègies bàsiques d'atac i defensa, i posar en pràctica el reglament.
- Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat, tant en qualitat de practicant com d'espectador en les activitats fisicoesportives.
- Participar activament a totes les activitats proposades al llarg de les sessions.

Continguts

- Regles bàsiques: terreny de joc; nombre de jugadors; dobles; 24 segons, 3,5, 8 segons, sacada inicial.
- Pràctica de tècniques bàsiques: aturades i pivots; bot de protecció i avançament; passada de pit i sobre el cap; llançament bàsic.
- Pràctica amb formes jugades.
- Pràctica de tàctiques bàsiques: ocupació d'espais; circulació de jugadors i pilota; situació i posició defensa de dissuasió.
- Pràctica amb jocs pre-esportius.
- Valoració i respecte de les pròpies possibilitats i les dels companys.
- Pràctica d'activitats esportives de competició; Participació i esforç per a millorar en les diferents activitats realitzades.

Qualificació	Percentatges
Conceptes (teoria)	20,00%
Part pràctica	40%
Comportament i normativa	40,00%

UNITAT 5 BADMINTON I ESPORTS DE RAQUETA

Curs	3r ESO	
Unitat Didàctica	Bàdminton (fonaments tècnics i tàctics) Aprenentatge i/o consolidació d'un o diversos esports individuals o d'adversari.	
Avaluació	2a	

2016-17**Objectius Didàctics**

- Conèixer els aspectes reglamentaris dels diferents esports de raqueta.
- Aprendre i/o millorar l'execució de les diferents tècniques específiques de l'esport: tocs, domini, i posició de defensa.
- Practicar i entendre aspectes tàctics del 1x1 i 2x2 tant d'atac com de defensa
- Jugar de forma autònoma en qualsevol posició dintre del camp.

-Realitzar la pràctica a classe intentant superar el nivell inicial de cadascú.	
-Respectar les decisions arbitrals, acceptant les decisions que s'estableixin en situacions de joc.	
Continguts	
-Modalitats dels esports de raqueta.	
-Reglament de diferents esports de raqueta.	
-Experimentació de diferents disciplines d'esports amb raqueta.	
-Execució de diferents exercicis per l'aprenentatge dels diferents aspectes tècnics pròpies dels esports amb raqueta.	
-Aplicació d'aspectes tàctics	
-Pràctica de partits de diferents modalitats 1VS1.	
-Pràctica de partits de diferents modalitats 2VS2.	
-Respectar les regles bàsiques.	
-Mostrar actituds de cooperació i esbarjo per damunt del resultat.	
-Participació i esforç per a millorar en les diferents activitats realitzades.	
-Valoració de la importància de participar en activitats esportives, amb independència del nivell assolit.	
Qualificació	Percentatges
Conceptes (teoria)	20,00%
Part pràctica	40%
Comportament i normativa	40,00%

UNITAT 6 INICIACIÓ AL BALL LLATÍ

Curs	3r ESO	2016-17
Unitat Didàctica	Merengue i roda de ball	
Avaluació	2a	
Objectius Didàctics		
<ul style="list-style-type: none"> - Experimentar noves activitats físiques, treballant la resistència aeròbica. - Coordinar els moviments amb el ritme de la música. - Conèixer diferents tipus d'activitats aeròbiques ballades (ball en roda, merengue) - Treballar en grup, cercar la cohesió, distribució de rols i adquisició de responsabilitats. - Participar activament en les sessions programades. 		
Continguts		
<ul style="list-style-type: none"> - El ritme i el temps. - Concepte de frase musical i de bloc. - Realització de diferents coreografies - Acceptació del nivell propi i del dels companys - Hàbits d'higiene després de cada classe. 		
Qualificació	Percentatges	
Conceptes (teoria)	30%	
Part pràctica	40%	
Comportament i normativa	30%	

UNITAT 7 i 8: LA ORIENTACIÓ I KAIK I PRIMERS AUXILIS

Curs	3r ESO	2016-17
Unitat Didàctica	Orientació bàsica i Primers Auxilis Senzills	
Avaluació	3a	

Objectius Didàctics	
<ul style="list-style-type: none"> • Conèixer el concepte i l'esport de l'orientació • Conèixer les modalitats de vela lleugera i el material necessari per a la seva pràctica • Navegar a vela de forma autònoma amb l'ajut d'un monitor • Conèixer les parts d'una embarcació i sebre que és babord/estribord, proa/popa • Conèixer i practicar diferents mètodes per orientar-se • Experimentar amb el material, mapa i brúixola • Experimentar la direcció del vent • Experimentar el funcionament d'una cursa d'orientació • Valorar els impactes de l'activitat física en el medi natural • Conèixer el concepte i valor del primers auxilis • Practicar els conceptes bàsics d'uns primers auxilis elementals: cures, RCP bàsic, insolació... • Valorar la importància de la precaució i actuar-hi 	
Continguts	
<ul style="list-style-type: none"> • Nocions bàsiques d'orientació: mapa, brúixola, targeta control • Sistemes d'orientació natural • Nocions bàsiques de navegació: parts del vaixell, seguretat • Nom i localització dels principals vents • Descobriments dels diferents elements d'una embarcació • Propulsió, Conducció equilibri en kaiak • Seguretat a la mar • Normes de seguretat en el medi natural • Impactes en el medi natural • Primers Auxilis (valorar la situació, immobilitzacions, ferides, cremades, insolació...) 	
Qualificació	Percentatges
Conceptes (teoria)	20,00%
Part pràctica	40%
Comportament i normativa	40,00%

UNITAT 9: FUTBOL SALA

Curs	3r ESO	
Unitat Didàctica	FUTBOL SALA	
Avaluació	3a	
2016-17		
Objectius Didàctics		
<ul style="list-style-type: none"> • Conèixer i entendre aspectes reglamentaris del futbol • Ser capaç de realitzar les diferents tècniques específiques de l'esport. • Aplicar els aspectes tècnics i tàctics propis del futbol, en situació real de joc. • Realitzar la pràctica a classe intentant superar el nivell inicial de cadascú • Respectar les decisions arbitrals, acceptant les decisions que s'estableixin en situacions de joc. 		
Continguts		
<ul style="list-style-type: none"> • Reglament bàsic del futbol sala • Coneixement dels fonaments tècnics i tàctics del futbol • Domini de les tècniques bàsiques del futbol • Aplicació de les tècniques bàsiques a situacions de joc. • Utilització de la tècnica individual en la resolució de problemes motrius en situacions reals de joc. • Pràctica d'activitats esportives de competició. • Participació i esforç per a millorar en les diferents activitats realitzades. • Cooperació i acceptació de la funció assumida dintre del grup. • Utilització adequada i cura del material i instal·lacions emprades. • Interès per conèixer noves formes d'ocupar el temps lliure. 		
Qualificació	Percentatges	
Conceptes (teoria)	20,00%	
Part pràctica	40,00%	
Comportament i normativa	40,00%	

4t D'ESO: Unitat 1: Escalfament específic

Curs	4t ESO	
Unitat Didàctica	escalfament específic	
Avaluació	1a	
2016-17		
Objectius Didàctics		
Conèixer l'estructura d'un escalfament Elaborar i posar en pràctica diferents exercicis que puguin utilitzar en els escalfaments generals Conèixer els efectes de l'escalfament Elaborar un escalfament específic en funció de l'activitat posterior		
Continguts		
L'escalfament específic: característiques Pautes per a l'elaboració d'un escalfament Tipus de tasques a realitzar en un escalfament Efectes sobre l'organisme Realització d'exercicis d'aplicació a l'escalfament general i específic Reconeixement de l'efecte positiu de l'escalfament		
Qualificació		Percentatges
Conceptes (teoria)	30% Examen escrit I Treballs complementaris	
Part pràctica	50% Participació diària	
Comportament i normativa	20% Ítems marcats a la programació	

Unitat 2: Cond. Física-salut I

Curs	4t ESO	
Unitat Didàctica	Condició física i salut (resistència, força, velocitat i flexibilitat) Plans de treball, proves i tests	
Avaluació	1a	
2016-17		
Objectius Didàctics		
Utilitzar i conèixer els mètodes d'entrenament de la força, resistència, velocitat i flexibilitat Conèixer el funcionament bàsic del propi cos i dels processos d'adaptació a l'esforç Valorar el treball de força sobre la salut		
Continguts		
Condició física: Conceptes i components Tipus de força, resistència, velocitat i flexibilitat Mètodes d'entrenament de la força, resistència, velocitat i flexibilitat i pautes principals de la seva planificació Exercitació de la força, resistència, velocitat i flexibilitat Exercitació dels diferents tipus de força, resistència, velocitat i flexibilitat Exercitació de la força, resistència, velocitat i flexibilitat a través del joc Reconeixement de l'efecte positiu que la pràctica de l'activitat física té sobre l'organisme Reflexió de l'higene personal abans i després de l'activitat física		
Qualificació		Percentatges
Conceptes (teoria)	30% Examen escrit I Treballs complementaris	
Part pràctica	50% Participació diària	
Comportament i normativa	20% Ítems marcats a la programació	

Unitat 3: Relaxació

Curs	4t ESO	
Unitat Didàctica	Tècniques generals i específiques de relaxació	
Avaluació	1a	
2016-17		
Objectius Didàctics		
Conèixer i practicar tècniques orientals de relaxació. Aprofundir sobre les diferents tècniques de relaxació.		

Alleujerar tensions produïdes durant l'activitat quotidiana i/o en la pràcticad'activitats físiques esportives Reflexionar sobre les sensacions experimentades	
Continguts	
Relaxació: Concepte i tipus Tècniques: loga, tai-chi, pilates	
Qualificació	Percentatges
Conceptes (teoria)	30% Examen escrit I Treballs complementaris
Part pràctica	50% Participació diària
Comportament i normativa	20% Ítems marcats a la programació

Unitat 4: Bàsquet

Curs	4t ESO	2016-17
Unitat Didàctica	El Bàsquet	
Avaluació	2a	
--Objectius Didàctics		
Conèixer i practicar els aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris del bàsquet Resoldre problemes de decisió sorgits en la realització de les diferents activitats utilitzant les habilitats específiques i avaluant l'adequació de l'execució i l'objecte previst Coordinar les accions pròpies amb les de l'equip, participant de manera cooperativa i mostrant una actitud respectuosa envers tots els membres de l'equip		
Continguts		
Origen i història del bàsquet Regles bàsiques del bàsquet: jugadors, faltes i sancions, terreny de joc... Fonaments tècnics i tàctics del bàsquet		
Qualificació	Percentatges	
Conceptes (teoria)	30% Examen escrit I Treballs complementaris	
Part pràctica	50% Participació diària	
Comportament i normativa	20% Ítems marcats a la programació	

Unitat 5: coreografies-cond. Física II

Curs	4t ESO	2016-17
Unitat Didàctica	Coreografies musicals.Acrosport	
Avaluació	2a	
Objectius Didàctics		
Realitzar una coreografia musical en grup. Realitzar diferents tipus de composicions d'acrosport amb un acompanyament musical Conèixer els elements bàsics d e seguretat Saber seguir el ritme de la música adequat al grup i a l'estil. Valorar el treball en equip, respectant les diferències.		
Continguts		
Pràctica d'activitats rítmiques amb una base musical. Realització de composicions d'acrosport amb dificultat progressiva. Creació d'una composició coreogràfica col·lectiva amb suport d'una estructura musical que inclogui els diferents elements: espai, temps i intensitat.		
Qualificació	Percentatges	
Conceptes (teoria)	30% Examen escrit I Treballs complementaris	
Part pràctica	50% Participació diària	
Comportament i normativa	20% Ítems marcats a la programació	

Unitat 6:1rs auxilis

Curs	4t ESO	2016-17
Unitat Didàctica	Primers Auxilis bàsics	
Avaluació	2a	
Objectius Didàctics		
Conèixer i posar en pràctica les primeres actuacions de l'auxiliador Conèixer l'actuació davant: Una hemorragia, traumatisme del teixits tous: ferides i contusions, traumatismes i immobilitzacions de les extremitats i les cremades		
Continguts		
Socorrisme i comunicació Hemorràgies: concepte i tipus Traumatismes de teixits tous: Ferides i contusions Traumatismes de les extremitats: Concepte i tipus Immobilitzacions de les extremitats: actuació i bendatge Cremades: Concepte i actuació		
Qualificació		Percentatges
Conceptes (teoria)	30% Examen escrit I Treballs complementaris	
Part pràctica	50% Participació diària	
Comportament i normativa	20% Ítems marcats a la programació	

Unitat 7:Voleibol

Curs	4t ESO	2016-17
Unitat Didàctica	Voleibol	
Avaluació	2a	
Objectius Didàctics		
Conèixer i practicar els aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris del voleibol Resoldre problemes de decisió sorgits en la realització de les diferents activitats utilitzant les habilitats específiques i avaluant l'adequació de l'execució i l'objecte previst Coordinar les accions pròpies amb les de l'equip, participant de manera cooperativa i mostrant una actitud respectuosa envers tots els membres de l'equip		
Continguts		
Origen i història del voleibol Regles bàsiques del voleibol: jugadors, faltes i sancions, terreny de joc... Fonaments tècnics i tàctics del voleibol Pràctica de situacions de joc de voleibol platja		
Qualificació		Percentatges
Conceptes (teoria)	30% Examen escrit I Treballs complementaris	
Part pràctica	50% Participació diària	
Comportament i normativa	20% Ítems marcats a la programació	

Unitat 8: Activitats al medi natural

Curs	4t ESO	2016-17
Unitat Didàctica	Joc i esport en el medi natural	
Avaluació	3	
Objectius Didàctics		
<ul style="list-style-type: none"> Diferenciar joc, esport, i jocs i esports alternatius Conèixer la tipologia i classificació dels jocs en el medi natural Experimentar els jocs en el medi natural com a treball de la condició física Valorar els jocs i esports en el medi natural i la seva vessant lúdica per al temps d'oci 		
Continguts		
<ul style="list-style-type: none"> Jocs i esports en el medi natural Treball de la condició física a través dels jocs en el medi natural. 		
Qualificació		Percentatges
Conceptes (teoria)	30% Examen escrit I Treballs complementaris	

Part pràctica	50% Participació diària
Comportament i normativa	20% Ítems marcats a la programació

Unitat 9: Orientació

Curs	4t ESO	2016-17
Unitat Didàctica	Orientació amb simbologia internacional	
Avaluació	3a	
Objectius Didàctics		
Utilitzar les tècniques avançades d'orientació Utilitzar i conèixer la simbologia internacional Conèixer el funcionament d'una cursa d'orientació Acceptar les normes de seguretat a tenir en compte per a la realització de recorreguts d'orientació en el medi urbà i natural Conèixer els impactes de l'activitat física dins el medi natural		
Continguts		
Tècniques d'orientació Elements bàsics: mapa, brúixola i targeta de control Simbologia d'orientació internacional Normes de seguretat a tenir en compte durant les curses d'orientació Impacte de l'activitat física dins el medi natural		
Qualificació		Percentatges
Conceptes (teoria)	30% Examen escrit I Treballs complementaris	
Part pràctica	50% Participació diària	
Comportament i normativa	20% Ítems marcats a la programació	

6-. PRIMER DE BATXILLERAT :EDUCACIÓ FÍSICA

6.1 OBJECTIUS ESPECÍFICS

L'educació física al primer curs del batxillerat té els objectius específics següents:

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.
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.
3. Adoptar una actitud crítica davant les pràctiques socials que tenen efectes negatius per a la salut individual i la col·lectiva.
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.
5. Resoldre situacions motrius esportives donant prioritat a la presa de decisions i utilitzant elements tècnics apresos a l'etapa anterior.
6. Dur a terme activitats fisicoesportives a l'entorn i demostrar actituds que contribueixin a conservar-lo.
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
8. Dissenyar i practicar, en petits grups, composicions amb base musical o sense com a mitjà d'expressió i de comunicació.
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.
10. Conèixer, valorar, practicar i transmetre els jocs tradicionals de les Illes Balears com a elements característics de la nostra cultura.
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.

L'educació física al batxillerat continua la progressió dels aprenentatges de les etapes anteriors i proporciona als alumnes l'ajuda necessària perquè adquireixin les competències relacionades amb la planificació de la seva pròpia activitat física. D'aquesta manera, s'afavoreix l'autogestió i l'autonomia, que estan implicades en el desenvolupament d'un estil de vida actiu i saludable. L'educació física ha de plantejar propostes enfocades a desenvolupar totes les capacitats implicades: unes són específiques de l'àmbit motor, com els factors de la condició física i les capacitats coordinatives; unes altres són de caràcter metodològic o transversal, com l'organització i la programació. Tot això sense oblidar que s'ha de prestar atenció a les capacitats cognitives, emocionals i socials.

D'altra banda, atès el caràcter propedèutic del batxillerat i l'evolució del nombre de professions i d'ofertes d'estudis superiors relacionats amb l'activitat física, la salut individual i col·lectiva i l'ús adequat del temps lliure, aquesta matèria tracta de presentar diferents alternatives perquè els alumnes puguin valorar aquestes professions i possibilitats d'estudi, ja sigui en l'àmbit universitari, en el de la formació professional o en el dels ensenyaments esportius, així com les professions en què la capacitat física esdevé un aspecte imprescindible.

La salut, entesa no tan sols com a absència de malaltia, sinó com a responsabilitat individual i col·lectiva, continua sent un eix d'actuació primordial. Per això, s'ha d'aprofundir en els coneixements

6.2 CONTRIBUTIÓ DE L'ASSIGNATURA A L'ASSOLIMENT DE LES COMPETÈNCIES BÀSIQUES

La incorporació de les competències com a eix del currículum implica que els docents, ineludiblement, han d'adoptar una sèrie de canvis en la manera d'ensenyar. Hem d'aprofitar aquest moment de canvi per aconseguir, mitjançant les nostres intervencions docents coordinades amb altres àrees, que els alumnes no tan sols adquireixin coneixements, sinó que sàpiguen què fer-ne al llarg de la seva vida. Així, la contribució de l'educació física a les competències és la següent:

Comunicació lingüística

L'educació física col·labora en l'adquisició d'aquesta competència, ja que el cos i el moviment són instruments d'expressió i comunicació de sentiments i emocions individuals i compartides. Però també cal considerar que la llengua és l'eina que permet construir i comunicar el pensament i el coneixement i que, per tant, com passa en qualsevol altra matèria, els alumnes aprenen els continguts de l'educació física a través d'un domini correcte de les competències lingüístiques i audiovisuals. En conseqüència, totes les activitats en què calgui usar la llengua, oral o escrita, a més d'altres tècniques comunicatives, estan 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.

Competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia

La percepció de l'espai i el temps esdevé un valor preuat per poder desenvolupar l'acció motriu. Intrínsecament, les matemàtiques són ben presents a les nostres sessions —càlcul de la freqüència cardíaca, càlcul calòric de la dieta, etc.—, així com l'ús d'aparells electrònics relacionats amb la salut i la condició física, com els pulsímetres per mesurar i controlar la freqüència cardíaca o altres aparells.

Competència digital

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.

Aprendre a aprendre

Sens dubte, un dels reptes més importants als quals ha de fer front l'educació física del futur és col·laborar en la competència d'aprendre a aprendre perquè els alumnes, quan acabin l'etapa obligatòria, tinguin una base sòlida a partir de la qual articular nous aprenentatges. És per aquesta raó que els professors han de prioritzar la pràctica d'activitats globals que combinin l'execució tècnica de certes habilitats amb la presa de decisions i que siguin fàcilment transferibles a la resolució d'altres situacions semblants. Les hores lectives d'educació física no són suficients per consolidar i perfeccionar gests 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.

Competències socials i cíviques

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

Sentit d'iniciativa i esperit emprenedor

Que l'educació física col·labora a assolir aquesta competència ho demostra el fet que als alumnes se'ls van oferint, a mesura que avancen en l'etapa, oportunitats perquè aconseguixin autogestionar la seva pròpia activitat física segons els seus interessos. El procés d'ensenyament a l'educació secundària obligatòria ha de tendir a fer que els alumnes assumeixin una autonomia creixent, que en la pràctica s'ha de traduir en una

disminució de la presa de decisions per part dels professors i un augment de la iniciativa dels alumnes. La culminació d'aquest procés és la participació dels alumnes, de forma reflexiva i responsable, en nombrosos aspectes de la programació d'aula, com la selecció de continguts i mitjans que s'han d'utilitzar, l'organització d'activitats i la conservació i l'emmagatzematge dels estris, fins a arribar a planificar la seva pròpia condició física. Han de ser capaços, per exemple, d'organitzar un petit torneig de qualsevol disciplina esportiva, d'elaborar una coreografia musical individualment o en grup o de dissenyar un pla de millora de la seva condició física orientada a la salut personal.

Consciència i expressions culturals

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

6.3. CONTINGUTS, CRITERIS D'AVUACIÓ I ESTANDARS D'APRENTATGE AVUABLES

BLOC 1. SALUT

Continguts

Nutrició i activitat física i esportiva. Coneixement de les necessitats nutritives de les diferents activitats físiques i esportives. Adopció d'hàbits alimentaris correctes.

Aplicació de diferents mètodes i tècniques de relaxació.

Beneficis de la pràctica d'una activitat física regular i valoració de la incidència que té en la salut.

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.

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 física i salut tenint en compte factors com la freqüència, la intensitat, el temps i el tipus d'activitat.

Realització de proves d'avaluació de la condició física saludable.

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.

Participació i cooperació en les activitats físiques i demostració de creativitat a l'hora de dur-les a terme.

Críteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluables

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.

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.

1.2. Incorpora a la pròpia pràctica els fonaments posturals i funcionals que promouen la salut.

1.3. Utilitza de forma autònoma les tècniques d'activació i de recuperació en l'activitat física.

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.

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.

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.

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.

2.3. Concreta les millores que pretén aconseguir amb el seu programa d'activitat.

2.4. Elabora el seu programa personal d'activitat física conjugant les variables de freqüència, volum, intensitat i tipus d'activitat.

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. 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.

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.

BLOC 2. ACCIONS MOTRIUS INDIVIDUALS, D'OPOSICIÓ, DE COL·LABORACIÓ O DE COL·LABORACIÓ-OPOSICIÓ

Continguts

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.

Identificació de situacions tàctiques i estratègiques i d'elements reglamentaris d'un o diversos esports de col·laboració o de col·laboració-oposició.

Pràctica de jocs tradicionals i esports autòctons de les Illes Balears i valoració d'aquests com a part del patrimoni cultural.

Execució d'habilitats motrius vinculades a accions motrius individuals.

El factor qualitatiu del moviment: els mecanismes de percepció, decisió i execució.

Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports que es practicaran.

Execució de diferents combinacions d'habilitats atlètiques, aquàtiques, gimnàstiques i acrobàtiques.

Execució d'habilitats motrius vinculades a accions motrius que possibilita i ofereix el nostre medi natural: terra, aire i aigua.

Críteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluable

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.

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.

1.2. Incorpora a la pròpia pràctica els fonaments posturals i funcionals que promouen la salut.

1.3. Utilitza de forma autònoma les tècniques d'activació i de recuperació en l'activitat física.

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.

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.

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.

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.

2.3. Concreta les millores que pretén aconseguir amb el seu programa d'activitat.

2.4. Elabora el seu programa personal d'activitat física conjugant les variables de freqüència, volum, intensitat i tipus d'activitat.

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. 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.

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.

BLOC 3. ACCIONS MOTRIUS EN SITUACIONS D'ÍNDOLE ARTÍSTICA O EXPRESSIVA

Continguts

Aplicació creativa de tècniques expressives en l'elaboració i la representació de composicions corporals individuals i col·lectives.

Col·laboració en l'elaboració i l'execució de composicions corporals col·lectives.

Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluables

1. Crear i representar composicions corporals col·lectives amb originalitat i expressivitat i aplicant les tècniques més apropiades a la intencionalitat de la composició.

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.

BLOC 4. CONTINGUTS COMUNS A TOTS ELS BLOCS

Continguts

Realització d'activitats recreatives respectant els adversaris, els companys, les normes i l'entorn on es desenvolupa l'activitat física.

Mesures de seguretat i primers auxilis.

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 físicoesportives i artisticoexpressives.

Coneixement i acceptació de les normes de protecció del medi en activitats físicoesportives.

Realització d'activitats recreatives respectant el medi ambient i utilitzant les possibilitats que l'entorn ofereix.

Utilització de les TIC per ampliar els coneixements relacionats amb les ciències de l'activitat física, l'educació física i l'esport.

Elaboració de presentacions en diferents suports multimèdia.

Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluables

1. 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.

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. 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 físicoesportives i artisticoexpressives i actuar de forma responsable tant individualment com en grup.

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. 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.

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.

5.4 SEQÜENCIACIÓ I TEMPORALITZACIÓ (Unitats didàctiques)

El departament d'educació física ha previst la següent temporalització per tal de desenvolupar tots els continguts i objectius dels curs. Per tal de determinar l'ordre i situació de cada unitat s'han tingut present criteris com el clima, material i la coincidència en el temps amb unitats didàctiques d'altres cursos amb necessitats de materials similars.

UNITAT 1 L'ESCALFAMENT

Curs	1er BAT	
Unitat Didàctica	Escalfament específic	
Avaluació	1a	
Objectius Didàctics		
<ul style="list-style-type: none"> • Conèixer el concepte d'escalfament específic • Diferenciar les parts de l'escalfament específic • Executar escalfaments específics en funció de l'activitat posterior • Demostrar coneixements sobre l'escalfament • Conèixer els diferents músculs i articulacions • Valorar la importància de l'escalfament com a mètode preventiu • Sobre aplicar primers auxilis i RCP 		
Continguts		
<ul style="list-style-type: none"> • Metodologia de l'escalfament específic • Parts de l'escalfament específic • Musculatura esquelètica • Algoritme RCP, DESA i PAS • Beneficis i prevenció de lesions a través de l'escalfament • Músculs, articulacions i moviments implicats en diferents activitats 		
Qualificació		Percentatges
Conceptes (teoria)		40,00%
Part pràctica		50,00%
Comportament i normativa		10,00%

UNITAT 2 LA CONDICIÓ FÍSICA: RESISTÈNCIA I FORÇA

Curs	1r Batxillerat	
Unitat Didàctica	La condició física (mètodes de treball DE FORÇA I RES, proves d'avaluació, programa per d'activitat física i salut)	
Avaluació	1a	
Objectius Didàctics		
<ul style="list-style-type: none"> • Conèixer els principals mètodes d'entrenament de Força, Resistència i flexibilitat • Valorar els beneficis i riscos del treball de la condició física sobre la salut. 		

<ul style="list-style-type: none"> • Conèixer el funcionament bàsic del propi cos i dels processos d'adaptació a l'esforç • Planificar exercici físic en funció dels principis de l'entrenament esportiu • Aplicar correctament els mètodes de millora de la condició física. • Conèixer els mals hàbits i postures incorrectes de la vida quotidiana. • Reflexionar sobre els mals hàbits i valorar la postura correcta per a la vida diària • Conèixer diferents trastorns o malformacions derivades de males postures. 	
Continguts	
<ul style="list-style-type: none"> • La condició física: activitat física saludable • Principis i factors que intervenen en el desenvolupament de la condició física • Fisiologia bàsica de l'esforç: processos energètics i contracció muscular... • Pràctica de sistemes i exercicis per treballar les capacitats físiques • Elaboració i posada en pràctica d'una planificació d'activitat física saludable • Responsabilitat en la millora de la condició física partint de les pròpies possibilitats • Vestimenta i calçat que afecten a la postura. • Estiraments i musculatura de la postura (paravertebrals, isquisurals...) • Trastorns o malformacions de la postura 	
Qualificació	Percentatges
Conceptes (teoria)	40,00%
Part pràctica	50,00%
Comportament i normativa	10,00%

UNITAT 3: MÈTODES I TÈCNiques DE RELAXACIÓ

Curs	1er BAT	2016-17
Unitat Didàctica	Mètodes i tècniques de relaxació	
Avaluació	1a	
Objectius Didàctics		
<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer i experimentar diverses tècniques de relaxació. - Utilitzar i valorar les tècniques de relaxació com a medi de coneixement i desenvolupament personal de millora de la disposició física i mental per actuar amb equilibri en les diferents situacions de la vida diària. - Conèixer la nostra postura i trobar formes de millorar-la 		
Continguts		
<ul style="list-style-type: none"> - La postura humana - La relaxació: objectius i característiques. - La respiració com a eina bàsica per aprendre a relaxar-se. - Les diferents tècniques posturals i de relaxació. - El to muscular. - Pràctica de diferents tipus de respiració (abdominal, toràcica, clavicular). - Pràctica de la respiració completa. - Experimentació i aprenentatge de la relaxació mitjançant el mètode de SHULTZ. - Experimentació i aprenentatge de la relaxació mitjançant el mètode de JACOBSON (contracció i relaxació). - Experimentació i aprenentatge de la relaxació mitjançant el mètode (Stretching global actiu) - Pràctica de massatge i automassatge com a mètode de relaxació, amb utilització de les mans i d'instruments (pilota d'espuma, de tennis...) - Acceptació dels nous coneixements. - Valoració de la necessitat de la relaxació per a l'equilibri psico-físic. - Disposició favorable cap a la pràctica dels nous coneixements. 		
Qualificació	Percentatges	
Conceptes (teoria)	40,00%	
Part pràctica	50,00%	
Comportament i normativa	10,00%	

UNITAT 4: ALIMENTACIÓ I ANÀLISI D'HÀBITS SOCIALS POSITIVS I NEGATIVS

Curs	1r Batxillerat	
Unitat Didàctica	Nutrició i hàbits socials negatius	
Avaluació	3a	
2016-17		
Objectius Didàctics		
<ul style="list-style-type: none"> • Diferenciar alimentació, nutrició i digestió. • Conèixer les necessitats del cos humà (estructurals, energètiques, reguladores) • Conèixer els diferents tipus de nutrients. • Conèixer les principals enfermetats relacionades amb la nutrició o hàbits alimentaris. • Calcular l'índex de massa corporal i la seva relació amb la salut • Prendre consciència entre enfermetat i estil de vida. • Hàbits i pràctiques socials que perjudiquen la salut: sedentarisme, tabaquisme... 		
Continguts		
<ul style="list-style-type: none"> • Nutrició, alimentació i digestió. • Nutrients: glúcids, lípids, proteïnes, minerals, vitamines, aigua • Enfermetats relacionades amb la nutrició (TCA's, aterosclerosi...) • IMC, Sedentarisme i estil de vida 		
Qualificació		Percentatges
Conceptes (teoria)		40,00%
Part pràctica		50,00%
Comportament i normativa		10,00%

UNITAT 5: BALL

Curs	1r Batxillerat	
Unitat Didàctica	Ball (música com a suport rítmic)	
Avaluació	3a	
2016-17		
Objectius Didàctics		
<ul style="list-style-type: none"> • Ballar amb parella seguint diferents ritmes musicals. • Elaborar una coreografia a partir d'una música. • Reconèixer diferents ritmes musicals i associar-los a modalitats de balls. • Mostrar una actitud oberta, desinhibida i comunicativa durant la pràctica. • Aprendre els passos bàsics de diverses modalitats de balls de sala. 		
Continguts		
<ul style="list-style-type: none"> • La coreografia: cos i moviment, espai, música i ritme. • Aspectes generals (origen, lloc...) de les diferents modalitats de ball de sala que es treballaran a classe. 		
Qualificació		Percentatges
Conceptes (teoria)		40,00%
Part pràctica		50,00%
Comportament i normativa		10,00%

UNITAT 6. JOCS I ESPORTS AMB MANEIG D'UN IMPLEMENT

Curs	1r Batxillerat	
Unitat Didàctica	Esports de raqueta	
Avaluació	3a	
2016-17		
Objectius Didàctics		
<ul style="list-style-type: none"> • Conèixer els aspectes reglamentaris dels diferents esports de raqueta. • Aprendre i/o millorar l'execució de les diferents tècniques específiques de l'esport: tocs, domini, i posició de defensa. • Practicar i entendre aspectes tàctics del 1x1 i 2x2 tant d'atac com de defensa 		

- . Jugar de forma autònoma en qualsevol posició dintre del camp.
- . Realitzar la pràctica a classe intentant superar el nivell inicial de cadascú.
- . Respectar les decisions arbitrals, acceptant les decisions que s'estableixin en situacions de joc.

8. Continguts

- Modalitats dels esports de raqueta.
 Reglament de diferents esports de raqueta.
 .Experimentació de diferents disciplines d'esports amb raqueta.
 .Execució de diferents exercicis per l'aprenentatge dels diferents aspectes tècnics pròpies dels esports amb raqueta.
 .Aplicació d'aspectes tàctics
 .Pràctica de partits de diferents modalitats 1VS1.
 .Pràctica de partits de diferents modalitats 2VS2.
 .Respectar les regles bàsiques.
 .Mostrar actituds de cooperació i esbarjo per damunt del resultat.
 .Participació i esforç per a millorar en les diferents activitats realitzades.
 .Valoració de la importància de participar en activitats esportives, amb independència del nivell assolit.

Qualificació	Percentatges
Conceptes (teoria)	40,00%
Part pràctica	50,00%
Comportament i normativa	10,00%

UNITAT 7: VOLEI,FÚTBOL,HANDBOL, FLOORBALL I ORGANITZACIÓ DE PROVA ESPORTIVA

Curs	1er bat	
Unitat Didàctica	VOLEIBOL,HANDBOL,FUTSAL,FLOORBALL I TORNEIGS	
Avaluació	3a	

2016-17**Objectius Didàctics**

- Conèixer i entendre aspectes reglamentaris del voleibol, futbol, handbol i floorball
- Ser capaç de realitzar les diferents tècniques específiques de l'esport.
- Aplicar els aspectes tècnics i tàctics propis del voleibol, futbol, handbol i floorball en situació real de joc.
- Realitzar la pràctica a classe intentant superar el nivell inicial de cadascú
- Respectar les decisions arbitrals, acceptant les decisions que s'estableixin en situacions de joc.
- Organització de torneigs esportius recreatius dels esports practicats

Continguts

- Reglament bàsic de voleibol, futbol, handbol i floorball
- Events esportius
- Gestió esportiva
- Coneixement dels fonaments tècnics i tàctics del voleibol, futbol, handbol i floorball
- Domini de les tècniques bàsiques del voleibol, futbol, handbol i floorball
- Aplicació de les tècniques bàsiques a situacions de joc.
- Utilització de la tècnica individual en la resolució de problemes motrius en situacions reals de joc.
- Pràctica d'activitats esportives de competició.
- Participació i esforç per a millorar en les diferents activitats realitzades.
- Cooperació i acceptació de la funció assumida dintre del grup.
- Utilització adequada i cura del material i instal·lacions emprades.
- Interès per conèixer noves formes d'ocupar el temps lliure.

Qualificació	Percentatges
Conceptes (teoria)	40,00%

Part pràctica	50,00%
Comportament i normativa	10,00%

UNITAT 8: LA ORIENTACIÓ I ELS ESPORT DE LA MAR/PLATJA

Curs	1r Batxillerat	
Unitat Didàctica	Orientació , BTT Esports de la Mar	
Avaluació	3a-1a	
2016-17		
Objectius Didàctics		
<ul style="list-style-type: none"> • Conèixer a fons l'esport de la orientació • Conèixer i practicar esports de la mar: Kaiak, padel Surf, vela • Assegurar-se de les condicions climàtiques a l'hora de sortir a navegar • Conèixer les parts de les diferents embarcacions • Sobre les dimensions de la pista de tennis platja i el reglament bàsic • Adquirir elements tècnics dels diferents colpeigs: sacada, drive, revés, deixada , globus • Conèixer les sortides laborals dels esports al medi natural • Practicar diferents tipus de carreres • Conèixer i practicar la tècnica del talonament • Conèixer l'orientació nocturna • Organitzar una competició mixta de tennis platja • Conèixer les parts d'una BTT i els mecanismes bàsics • Aprendre a arreglar diferents averies de les bicicletes 		
Continguts		
<ul style="list-style-type: none"> • L'esport de la orientació • La vela leugera: tipus d'embarcacions, material de seguretat, parts i vocabulari específic • El padel surf: parts, tècnica, seguretat • El kaiak: parts ,tècnica i seguretat. • El tennis platja: reglament • El tennis platja tècnica bàsica • Organització d'un torneig mixt de tennis platja • Tipus d'orientació (nocturna, subaquàtica...) • Talonament • La bicicleta (parts, mecanismes...) 		
Qualificació		Percentatges
Conceptes (teoria)		40,00%
Part pràctica		50,00%
Comportament i normativa		10,00%

UNITAT 9:ACAMPADA

Curs	1r Batxillerat	
Unitat Didàctica	Organització d'acampada	
Avaluació	3a	
2016-17		
Objectius Didàctics		
Organitzar i participar en la planificació i posada en marxa d'una acampada de de 2 dies		
Continguts		
<ul style="list-style-type: none"> • L'acampada tipus i modalitats • Materials i seguretat • Proposta i planificació d'activitats a realitzar 		
Qualificació		Percentatges
Conceptes (teoria)		40,00%
Part pràctica		50,00%
Comportament i normativa		10,00%

7. ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES I EXTRAESCOLARS

A 1r d'ESO es realitzarà una sortida de senderisme pels voltants i una activitat d'iniciació al kaiak en el 2n-3r trimestre(depèn del Consell Insular).

A 2n d'ESO es realitzarà una sortida d'activitats en el medi natural (aquàtic) en el 2n-3r trimestre(depèn del Consell Insular).

A 3r d'ESO per tal de desenvolupar òptimament els continguts relatius al bloc d'habilitats específiques al medi natural, una sortida d'iniciació al Pàdel Surf i activitats d'orientació al medi natural.

A 4t d'ESO realitzarem una sortida didàctica per tractar habilitats pròpies del medi natural que venen marcades pel currículum. Seguint el mateix doncs, en el tercer trimestre es realitzarà una sortida amb l'objectiu didàctic de treballar l'iniciació a la Vela Lleugera, Padel Surf, Kaiak i natació com a activitat que relacionada l'activitat física i el medi natural, a més, si el grup és molt nombrós es complementarà amb la pràctica de volei i tennis platja; tercer trimestre(depèn de la meteorologia de la tardor).

A 1r de Batxillerat seguint les indicacions curriculars, es farà una sortida de dos dies de durada, on els objectius didàctics seran el medi natural de les illes balears com a marc idoni per a l'activitat física, i la planificació, organització i realització de les mateixes activitats tenint en compte les pautes de seguretat. A part es realitzarà una sortida per a practicar i conèixer els principals esports de la mar al primer trimestre. La orientació i els esports de la mar(CN Porto Cristo i Skualo) es treballaran pels voltants del centre o a Sa Punta de n'Amer al 2n 3r trimestre(meteorologia).També es visitarà un gimnàs del municipi amb l'intenció de conèixer el seu funcionament i diferens formes de treballar la condició física-salut.

8. RECUPERACIÓ DE PENDENTS

Els alumnes que passin curs amb l'Educació física suspesa (pendent) del curs anterior o de varis cursos tenen dret a realitzar una recuperació al llarg del curs(mes de gener) .

El requisit és lliurar una feina resum que el professor lliurarà individualment a cada alumne basada en els conceptes de l'assignatura que du pendent i que s'haurà de lliurar feta la primera setmana després de vacances de nadal al professor de referència.

Aquesta nota compta el 20% de la nota que farà mitjana amb les dues primeres avaluacions de l'assignatura d'Educació física que està cursant durant l'any (mínim un 5 de cada avaluació per poder recuperar la pendent i haver lliurat la feina a temps) , aquest 80% restant suposa la part procedimental i actitudinal de l'assignatura (8 punts).

Les feines per als diferents cursos són les següents:

1r eso

2n eso

3r eso

4t eso

VEURE ANNEX SEGÜENT:

PRIMER ESO**1. BLOC DE CONDICIO FISICA I SALUT.****1.1. L'escalfament.**

Conceptes: Definició. Parts. Dibuixar i posar el nom a 3 exercicis generals, 3 estiraments, i 3 exercicis de mobilitat articular.

1.2. Resistència.

Conceptes: Definició. Tipus. Qui (esportistes-activitats físiques) practica la resistència?

2. BLOC DE JOCS I ESPORTS**2.1. Atletisme**

Conceptes: Modalitats de l'atletisme i proves. Explicar almenys 3. Ficar exemples d'atletes indicant la prova en la que destacaven.

2.2. Habilitats motrius bàsiques.

Conceptes: Quines habilitats motrius bàsiques hi ha? Quins aparells hi ha a gimnàstica artística esportiva i rítmica?

(Dibuixar-els i/o aferrar fotos adjuntant els noms)

2.3. Iniciació als esports col·lectius

Conceptes: Principis bàsics d'atac i defensa.

esport: l'objectiu del joc, nombre de jugadors, l'espai, la duració, 4 accions que es poden fer, 2 faltes, 2 sancions, fotografia

d'una revista o diari aferrada d'un esportista o equip de cada un dels 3 esports.

2.4. Esports de raqueta (bàdminton ; tennis).

Conceptes: Badminton (Cops, classificació i explicació, i dibuix.

Tennis: Dibuixar (o aferrar foto) i explicar com es fa el servei.

3. BLOC DEL MEDI NATURAL.

Conceptes: Indicar el material bàsic per a poder realitzar una caminata de llarga durada

4. BLOC RITME I EXPRESSIÓ.

Conceptes: Explicar 2 tècniques d'expressió corporal

SEGON ESO**1.BLOC DE CONDICIO FISICA I SALUT.****1.1.L'escalfament.**

Conceptes: Definició d'escalfament general. Explicació de les fases, posant a cada fase 3 exemples d'exercicis (nom i dibuix i descripció).

1.2.Resistència.

Conceptes: característiques principals de la resistència aeròbica, principals beneficis que té per al nostre

organisme a nivell de salut el seu treball continuat. Explicació, i opinió personal.

2.BLOC D'HABILITATS ESPECIFIQUES.**2.1.Gimnàstica artística.**

Conceptes:Definició, descripció, dibuix de 4 elements bàsics de la gimnàstica que hem treballat: tombarella,pi, roda lateral...

Dir el nom i dibuixar dels 4 aparells a gimnàstica artística masculina o femenina.

Aferrar fotografies (de revistes, llibres, o internet) de 4 gimnastes, escrivint al costat el seu nom.

2.2.Esports col·lectius.

Conceptes: Explica el reglament bàsic i dibuixa la pista –amb regla- on es juga(amb dimensions, porteries, xarxa, bases...) d'un dels esports següents: bàsquet, voleibol, handbol o beisbol.

3.BLOC DEL MEDI NATURAL.**3.1.Activitats a la natura.**

Conceptes:explica una activitat a la natura enumerant : el material necessari,

risc i requisits necessaris per a la seguretat durant la seva pràctica.

Cerca informació sobre l'esport de vela.

4.BLOC RITME I EXPRESSIÓ.**4.1.EXPRESSIÓ CORPORAL**

Conceptes: Explica 2 tècniques d'expressió corporal(mim, dramantització...)

3R ESO**1.BLOC DE CONDICIÓ FÍSICA I SALUT.****1.1.L'escalfament.**

Conceptes:Definició d'escalfament general. 12 exercicis d'escalfament (nom i dibuix) i repeticions o temps.

1.2.La resistència.

Conceptes: Anomena els dos tipus de resistència. Anomena un mètode d'entrenament de la resistència

continu i un fraccionat. Explica-los. Quina diferencia hi ha entre els mètodes continus i els fraccionats?

2.BLOC D'HABILITATS ESPECÍFIQUES.**2.1.Bàsquet.**

Conceptes: Dibuixa (amb regla) una pista de bàsquet i assenyala-hi: línia de tres punts, ampolla, línia de mig camp, cercle central, línia de tirs lliures, línies laterals i línies de fons. Explica el reglament bàsic. Aferra la fotografia de 2 jugadors i 2 jugadores (4 en total) de basquet de l'actual selecció espanyola, escrivint al costat el seu nom.

2.2.Bàdminton.

Conceptes: Anomena tres normes del bàdminton.

2.3.Hoquei.

Conceptes: Explicació de regles bàsiques (duració, equips, pilota fora, faltes, penal).

3.BLOC DE MEDI NATURAL.**3.1.Orientació.**

Conceptes: Explica 4 formes naturals d'orientació i un d'artificial.

4.BLOC DE RITME I EXPRESSIÓ.**4.1 Roda de merengue.**

Conceptes:Defineix una roda de ball i explica quines millores obté l'organisme a través d'aquest treball.

4t ESO**1.BLOC DE CONDICIO FISICA I SALUT.****1.1. La condició física i l'entrenament.**

Conceptes: Definició. Els principis i sistemes d'entrenament. La flexibilitat, els seus tipus i sistemes.

1.2. Nutrició i activitat física.

Conceptes: Funció dels nutrients, la dieta equilibrada, metabolisme basal.

1.3. El massatge.

Concepte: Tècniques bàsiques.

1.4. Higiene i primers auxilis.

Concepte: Definició, Mesures higièniques, higiene de l'esquena, , les hemorràgies, els esquinços, les fractures, lipotímies i cop de calor. RCP.

2.BLOC D'HABILITATS ESPORTIVES.**2.1. Esports d'adversari:**

Tennis. Conceptes: Explicació i dibuix (o fotografia) de cops (servei, drive, revés, volea, smash). Explicació de principis tàctics i d'ocupació de l'espai al camp.

Anàlisi i comentari sobre el joc d'una final recent del darrer any o del present (jugadors, anàlisi dels cops de cada jugador, anàlisi de l'ocupació de l'espai a diferents situacions del partit, puntuació...).

Judo. Conceptes: . Fer una valoració general sobre la "filosofia" d'aquest esport, fent un anàlisi històric (orígens del judo).

2.2. Iniciació esportiva.

Conceptes: Concepte, etapes, principis. Disseny d'una sessió d'iniciació o aprofundiment o perfeccionament d'un esport.

Anàlisi de 2 sistemes tàctics de 2 d'aquests esports col·lectius: futbol, voleibol, basquet, handbol, hoquei.

2.3. Organització de campionats.

Conceptes: Comenta i valora (pots demanar opinions entre companys participants) en que va consistir la diada del curs passat realitzada a l'IES (instituts participants, equips, estacions i esports a cada estació, berenar saludable).

3.BLOC RITME I EXPRESSIÓ.

Conceptes: Balls i acrosport amb música .Incloure fotografies o dibuixos que ajudin a clarificar l'explicació de figures .

3. AF MEDI NATURAL

Conceptes: Recerca internauta sobre un esport a la natura: el padel surf (equipament, factors de riscos, mesures de seguretat, valoracions abans de la pràctica, condicionants naturals –meteorologia-, tècniques o habilitats dins de l'esport esbrinat).

9. FULL MEDICO-ESPORTIU D'OBLIGAT LLIURAMENT

A principi de curs es lliurarà un full demanant l'historial esportiu de l'alumne i les seves patologies i/o malalties cròniques que poden ser un impediment per a la pràctica d'activitat física i esport o que requereixen d'una individualització de determinades sessions de cara a preservar la salut de l'alumne en qüestió. Aquest full es obligatori tornar-no signat pels pares la primera setmana de classe.

10. PROJECTE D'ACTIVITAT AL TEMPS DE PATI I D'ÚS DE LES NOVES INSTAL·LACIONS: VOLEI/TENNIS PLATJA I ROCÒDROM

Al llarg del curs 2016-17 es vol consolidar la pràctica esportiva al temps de pati per part dels alumnes del nostre centre. Es continuarà amb l'àmplia oferta de jocs i activitats esportives al temps de pati per a fomentar l'activitat física dels alumnes-as (Volei, volei platja, tennis platja, pales de padel, futbol sala, bàsquet, "balontiro", a més tots els dilluns coincidint amb la presència dels professors d'EF es podrà practicar al rocòdrom de dins del poliesportiu (estrenat el passat curs) i jugar al bàdminton a les 8 pistes que habilitam els professors d'EF tots els dilluns del curs al poliesportiu. Aquestes activitats impliquen uns recursos extres que el centre va assumint de mica en mica: millora de instal·lacions, adquisició de materials...