



EDUCACIÓ FÍSICA

1r & 2n ESO



ÍNDEX

1. COMPETÈNCIES BÀSIQUES

- 1.1. Una programació basada en competències bàsiques
- 1.2. Contribució de L'EDUCACIÓ FÍSICA a l'adquisició de les competències bàsiques
- 1.3. Tractament de les competències bàsiques des del departament d'educació física
- 1.4. Dimensions de les competències bàsiques

2. OBJECTIUS GENERALS

- 2.1. Objectius generals de l'àrea D'EDUCACIÓ FÍSICA (ESO)

3. CONTINGUTS

- 3.1 Continguts transversals
- 3.2. ESO Primer Curs
- 3.3. ESO Segon Curs

4. SEQÜENCIACIÓ DE CONTINGUTS: UNITATS DIDÀCTIQUES

- 4.1. Unitats Didàctiques ESO PRIMER CURS
- 4.2. Unitats Didàctiques ESO SEGON CURS

5. AVALUACIÓ

- 5.1. Criteris d'avaluació i mínims exigibles. 1er d'ESO.
- 5.2. Criteris d'avaluació i mínims exigibles. 2n d'ESO.
- 5.3. Estudi de l'avaluació des del departament d'Educació Física

6. ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES

- 6.1. Atenció a la diversitat
- 6.2. Activitats d'ensenyament-aprenentatge
- 6.3. Orientacions per a la seqüenciació
- 6.4. Orientacions per a l'avaluació
- 6.5. Organització de l'aula. recursos materials i curriculars.
- 6.6. Ús de noves tecnologies de la informació
- 6.7. Recurs didàctics. suport bibliogràfic

7.-FOMENT DE LA LECTURA.

L'alumnat d'ESO ha d'adquirir i consolidar els hàbits relacionats amb l'activitat física: una pràctica correcta, una pràctica higiènica i saludable, una pràctica respectuosa amb el medi natural, amb els demés i amb un mateix.

L'alumnat ha de desenvolupar també la seva motricitat, tant des d'un punt de vista quantitatiu –la seva Condició Física- com qualitatiu –les seves Capacitats Coordinatives-. Per fer-ho s'ha d'intentar fer una Programació de l'àrea el més variada i polivalent possible; no són tan importants cadascuna de les activitats físiques que es pugen arribar a fer, com el fet de què l'alumnat tinga contacte amb el màxim nombre d'activitats. Això l'ajudarà de diverses formes: l'ampli ventall de pràctiques millorarà la seva disponibilitat motriu; l'ajudarà a trobar qualcuna que s'ajuste més a les seves possibilitats, capacitats i preferències; l'ajudarà també a trobar qualcuna amb què es trobe a gust i integrat a dins del seu grup classe, molt important això per a la seva autoestima.

D'entre l'ampli ventall de possibilitats –gairebé infinit ja que constantment neixen noves pràctiques físiques- es triaran això sí aquelles més esteses i arrelades a dins de la societat a què pertany l'alumnat, per facilitar la seva identificació a més de llur futura integració a dins de la societat.

El més important serà per tant la pràctica d'activitats físiques variades i de forma correcta, complementada amb uns coneixements bàsics que l'ajuden també a entendre una mica el funcionament, el per què, la lògica interna, etc., de cadascuna de les pràctiques que es desenvolupen.

1. COMPETÈNCIES BÀSIQUES

1.1. Una programació basada en competències bàsiques

En el **Decret 73/2008 defineix una competència** com: ***"S'entén per competència la capacitat d'utilitzar els coneixements i les habilitats, de manera transversal i interactiva, en contextos i situacions que requereixen la intervenció de coneixements vinculats a diferents sabers"***.

Per tant, s'entén per competències bàsiques, aquelles habilitats que tot alumne/a ha d'assolir al final de l'escolaritat obligatòria per comprendre i actuar en la societat actual.

Els articles 9 del Decret 72/2008 i 10 del Decret 73/2008 defineixen el que s'entén per competència i expliciten les vuit competències bàsiques que s'han de treballar en l'escolarització obligatòria:

1- Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic.

2- Competència social i ciutadana.

3- Autonomia i iniciativa personal.

4- Competència cultural i artística.

5- Competència per aprendre a aprendre.

6- Competència en comunicació lingüística.

7- Tractament de la informació i competència digital.

8- Competència matemàtica

1.2. Contribució de l'Educació Física a l'adquisició de les competències bàsiques

La matèria d'educació física contribueix a l'adquisició de totes les competències bàsiques amb major o menor mesura, però ho fa de manera directa i clara a la consecució de dues d'elles: la *competència en el coneixement i la interacció amb el món físic*; i la *competència social i ciutadana*. El cos humà constitueix una peça clau en la interrelació de la persona amb l'entorn i l'educació física està directament compromesa amb l'adquisició del màxim estat de benestar físic, mental i social possible en un entorn saludable.

Respecte a la ***competència en el coneixement i la interacció amb el món físic***, l'educació física proporciona coneixements i destreses sobre determinats hàbits saludables que acompanyaran els joves més enllà de l'etapa obligatòria. A més, aporta criteris per al manteniment i millora de la condició física, sobretot d'aquelles qualitats físiques associades a la salut: resistència cardiovascular, força, resistència i flexibilitat.

D'altra banda, col·labora en un ús responsable del medi natural a través de les activitats físiques realitzades en la naturalesa.

L'educació física planteja situacions especialment favorables per a l'adquisició de la ***competència social i ciutadana***. Les activitats físiques són un mitjà eficaç per facilitar la integració i fomentar el respecte, alhora que contribueixen al desenvolupament de la cooperació, la igualtat i el treball en equip. La pràctica i l'organització de les activitats esportives col·lectives exigeix la integració en un projecte comú i l'acceptació de les diferències i limitacions dels participants, seguint normes democràtiques, a l'organització del grup, així com que cada integrant assumeixi les seves pròpies responsabilitats. El compliment de les normes i reglaments que regeixen les activitats esportives col·laboren amb l'acceptació dels codis de conducta propis d'una societat.

L'educació física ajuda de manera destacable a la consecució d'***autonomia i iniciativa personal***, fonamentalment en dos sentits. D'una banda, si s'atorga protagonisme a l'alumnat en aspectes d'organització individual i col·lectiva de jornades i activitats físiques i esportives o de ritme, i en aspectes de planificació d'activitats per a la millora de la seva condició física. D'altra banda, ho fa en la mesura que enfronta l'alumnat a situacions en les quals ha de manifestar autosuperació, perseverança i actitud positiva davant tasques de certa dificultat tècnica, o en la millora del propi nivell de condició física, responsabilitat i honestedat a l'aplicació de les regles i capacitat d'acceptació dels diferents nivells de condició física i d'execució motriu dins el grup.

Contribueix, també, a l'adquisició de ***la competència cultural i artística***. Pel que fa a l'apreciació i comprensió del fet cultural hi contribueix mitjançant el reconeixement i la valoració de les manifestacions culturals de la motricitat humana, com ara els esports, els jocs tradicionals, les activitats expressives o la dansa i la seva consideració com a part del

patrimoni cultural dels pobles. A l'expressió d'idees o sentiments de manera creativa, hi contribueix mitjançant l'exploració i utilització de les possibilitats i recursos expressius del cos i el moviment. A l'adquisició d'habilitats perceptives, hi col·labora especialment des de les experiències sensorials i emocionals pròpies de les activitats de l'expressió corporal. D'altra banda, el coneixement de les manifestacions lúdiques, esportives i d'expressió corporal d'altres cultures ajuda a respectar la diversitat cultural.

La matèria d'educació física està compromesa amb l'adquisició d'una actitud oberta i respectuosa davant del fenomen esportiu com a espectacle, mitjançant l'anàlisi i la reflexió crítica davant de la violència a l'esport o altres situacions contràries a la dignitat humana que s'hi produeixen.

L'educació física ajuda a la consecució de la **competència per aprendre a aprendre** en oferir recursos per a la planificació de determinades activitats físiques a partir d'un procés d'experimentació. Tot això permet que l'alumnat sigui capaç de regular el seu propi aprenentatge i pràctica de l'activitat física en el temps lliure, de manera organitzada i estructurada. Així mateix, desenvolupa habilitats per al treball en equip en diferents activitats esportives i expressives col·lectives i contribueix a adquirir aprenentatges tècnics, estratègics i tàctics, que són generalitzables per a diverses activitats esportives.

A l'adquisició de la **competència en comunicació lingüística** l'educació física hi contribueix, com la resta, oferint una varietat d'intercanvis comunicatius i a través del vocabulari específic que aporta.

Determinats continguts poden afavorir **les competències matemàtica** (exemple: valoració i medició en proves físic esportives) i la **competència en el tractament de la informació i digital** (exemples: revisió i valoració d'estudis biomecànics aplicats a l'esport en 4t d'ESO i batxillerat; reflexió sobre esdeveniments esportius (TV, premsa...) i reconducció d'actituds negatives i potenciació de conductes positives a partir dels valors que fomenta l'esport i l'olimpisme.

1.3. Tractament de les competències bàsiques des del departament d'educació física

Com s'ha comentat, durant el curs 2013/2014 tots els membres del Departament varen assistir al Programes educatius que imparteixen el CEIP adscrits al nostre IES, per tal d'incloure aquest any les CCBB dins d'aquesta programació del departament d'Educació Física 2014/2015.

Així, el departament d'EF ha realitzat una anàlisi retrospectiva de la posada en pràctica de la programació de l'assignatura, així com del desenvolupament dels diferents continguts i tasques de les sessions: valoració del clima del centre; reconeixement del currículum real del centre; definir una estructura de tasques, activitats i exercicis que faciliten assolir les CB ; definir una visió integrada de les CB . Tot això, contemplant nous enfocaments i alternatives en l'ensenyança de l'assignatura que hauran de tenir-se en compte

1.4. Dimensions de les competències bàsiques

1. COMPETÈNCIA EN EL CONEIXEMENT I LA INTERACCIÓ AMB EL MÓN FÍSIC	
Dimensions	
Interactuar amb l'espai físic	<ol style="list-style-type: none"> 1. Percebre l'espai físic des de l'entorn immediat fins a gran escala. 2. Moure's en l'espai i resoldre situacions en què intervenen objectes i la seva posició. 3. Tenir consciència i control del propi cos. 4. Ser conscient de la influència que té la presència de l'espècie humana sobre el medi, les modificacions que hi introdueix i els paisatges que en resulten. 5. Valorar i prendre decisions sobre el món físic. 6. Analitzar la influència de les diferents activitats humanes sobre el món físic. 7. Analitzar els hàbits de consum i la seva incidència en el medi.
Valorar i aplicar el pensament científicotècnic	<ol style="list-style-type: none"> 8. Interpretar la informació que es rep per predir i prendre decisions amb autonomia i iniciativa personal. 9. Saber aplicar els conceptes científics i tècnics i les teories científiques bàsiques en àmbits i situacions de la vida diversos. 10. Demostrar esperit crític en l'observació de la realitat i l'anàlisi dels missatges informatius i publicitaris. 11. Usar els valors associats a la ciència i al desenvolupament tecnològic. 12. Valorar el coneixement científic front a altres formes de coneixement. 13. 6.Reconèixer les característiques de l'activitat investigadora i els seus límits.
Posar en pràctica els processos propis de la indagació científica	<ol style="list-style-type: none"> 14. Identificar i plantejar problemes rellevants i formular preguntes. 15. Fer observacions directes o indirectes, registrar-les i interpretar-les. 16. Localitzar, obtenir, analitzar i representar informació qualitativa i quantitativa. 17. Plantejar hipòtesis o solucions temptatives i dissenyar maneres de contrastar-les. 18. Utilitzar models. 19. Fer prediccions i inferències. 20. Obtenir, interpretar i avaluar resultats. 21. Elaborar conclusions basades en proves i comunicar-les en diversos contextos. 22. Planificar i manejar solucions científiques i tècniques utilitzant criteris econòmics i ecològics sostenibles per tal de satisfer les necessitats de la vida quotidiana i el món laboral.
Actuar per millorar i	<ol style="list-style-type: none"> 23. Valorar la incidència de l'acció humana sobre l'ecosfera i utilitzar de forma responsable els

preservar les condicions de vida pròpia, dels altres i de tots els éssers vius

- recursos naturals.
24. Percebre les necessitats de les persones, de les organitzacions i del medi ambient.
 25. Adoptar hàbits de consum responsable en la vida quotidiana.
 26. Actuar per millorar la conservació dels recursos i de la diversitat natural.
 27. Conèixer i valorar els elements clau que milloren la qualitat de vida de les persones.
 28. Adoptar actituds favorables al manteniment d'una vida física i mental saludable.
 29. Considerar la doble dimensió -individual i col·lectiva- de la salut i adoptar actituds de responsabilitat i respecte .

2. COMPETÈNCIA SOCIAL I CIUTADANA	
Dimensions	
Comprendre la realitat social	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entendre els trets de les societats actuals, la creixent pluralitat i el seu caràcter evolutiu. 2. Tenir consciència de l'existència de distintes perspectives per analitzar la realitat històrica i social del món: evolució, fites, problemes. 3. Usar l'anàlisi multicausal i sistèmic per jutjar els fets i els problemes socials i històrics. 4. Comprendre l'aportació que les diferents cultures han fet a l'evolució i progrés de la humanitat. 5. Mostrar un sentiment de ciutadania global compatible amb la identitat local. 6. Reflexionar sobre els fets i els problemes socials i històrics de forma global i crítica. 7. Realitzar raonaments crítics sobre situacions reals i dialogar per millorar col·lectivament la comprensió de la realitat.
Conèixer i comprendre els trets i valors del sistema democràtic	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adquirir una memòria històrica i usar-la per argumentar i expressar opinions fonamentades sobre fenòmens actuals o passats. 8. Conèixer i comprendre els valors en què es fonamenten els estats i les societats democràtiques, els seus fonaments, modes d'organitzar-se i el seu funcionament. 9. Reflexionar críticament sobre els conceptes de democràcia, llibertat, igualtat, solidaritat, corresponsabilitat, participació i ciutat. 10. Conèixer i entendre els drets i deures recollits en les declaracions internacionals, en la Constitució espanyola i en l'Estatut d'Autonomia i la seva aplicació per part de les distintes institucions. 11. Valorar les diferències i reconèixer la igualtat entre els distintos col·lectius, i en particular entre homes i dones. 12. Mostrar un comportament coherent amb els valors democràtics.
Exercir la ciutadania activa	<ol style="list-style-type: none"> 13. Construir, acceptar i practicar normes de convivència d'acord amb els valors democràtics. 14. Exercitar els drets i els deures cívics, les llibertats i les responsabilitats. 15. Responsabilitzar-se de les eleccions i decisions adoptades. 16. Actuar amb criteri propi mantenint una actitud constructiva, solidaria i responsable. 17. Practicar el diàleg i la negociació per arribar a acords com a forma de resoldre els conflictes, en l'àmbit personal i social. 18. Saber comunicar-se en distintos contextos, expressar les idees pròpies i escoltar les dels altres.

Utilitzar el judici ètic per prendre decisions	<ol style="list-style-type: none">1.Tenir consciència dels propis pensaments, valors, sentiments, emocions i accions, controlar-los i autoregular-los.2.Ser conscient dels valors de l'entorn, avaluar-los i reconstruir-los afectivament i racionalment per crear un sistema valors propi.3.Construir un sistema de valors propi i comportar-se amb coherència amb ell per enfrontar-se a una decisió o un conflicte.4.Entendre que les posicions personals no són ètiques si no estan basades en el respecte als principis i valors universals.5.Saber posar-se al lloc dels altres i comprendre el seu punt de vista.6.Saber que els conflictes de valors i interessos formen part de la convivència.7.Resoldre els conflictes amb actitud constructiva.8.Prendre decisions amb autonomia usant una escala de valors construïda amb reflexió crítica i el diàleg.9.Prendre decisions en els distints nivells de la vida comunitària valorant conjuntament els interessos individuals i els del grup.
---	---

3. COMPETÈNCIA AUTONOMIA I INICIATIVA PERSONAL

Dimensions

Adquirir i aplicar valors i actituds personals	<ol style="list-style-type: none">1. Ser conscient de la necessitat de d'actuar amb creativitat, responsabilitat i perseverança i de demorar la necessitat de satisfacció immediata.2. Adquirir confiança en un mateix i autoestima.3. Exercir l'autocrítica i el control emocional.4. Aprendre dels errors.5. Tenir capacitat d'escollir, de calcular i assumir riscos i d'afrontar problemes.6. Tenir una actitud positiva cap al canvi i la innovació i entendre aquests canvis com a oportunitats, amb capacitat d'adaptar-se de manera crítica i constructiva.
Transformar les idees en accions	<ol style="list-style-type: none">7. Conèixer les fases de desenvolupament d'un projecte: planificar, prendre decisions, actuar, avaluar el que s'ha fet i autoavaluar-se, extreure conclusions i valorar les possibilitats de millora.8. Ser capaç d'imaginar, emprendre, desenvolupar i avaluar accions o projectes individuals o col·lectius.9. Escollir amb criteri propi i desenvolupar les opcions i plans personals i responsabilitzar-se'n, tant en l'àmbit personal, com socials i laboral.10. Analitzar possibilitats i limitacions pròpies i dels projectes.11. Reelaborar els plantejaments previs o elaborar noves idees.12. Afrontar problemes, trobar solucions i dur-les a la pràctica.13. Tenir una visió estratègica dels reptes i les oportunitats.14. Identificar i assolir objectius.15. Mantenir la motivació per aconseguir l'èxit.16. Conèixer, respectar i complir les normes de seguretat i manteniment.17. Posar en relació l'oferta acadèmica, laboral o d'oci disponible, amb les capacitats, les expectatives i els projectes personals.
Liderar projectes	<ol style="list-style-type: none">18. Relacionar-se, cooperar i treballar en equip de manera cooperativa i flexible.19. Saber posar-se al lloc de l'altre, dialogar i negociar.20. Saber organitzar el temps i les tasques.21. Comunicar als altres les pròpies idees i decisions així com valorar les idees dels altres.22. Afirmar i defensar els drets propis i dels altres.

4. COMPETÈNCIA CULTURAL I ARTÍSTICA	
Dimensions	
Apreciar i gaudir amb l'art i amb les manifestacions artístiques	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adquirir habilitats de pensament, perceptives i comunicatives, de sensibilitat i sentit estètic per comprendre i valorar les manifestacions artístiques. 2. Adquirir habilitats i actituds per gaudir amb l'art i les manifestacions culturals. 3. Apreciar la creativitat implícita en l'expressió d'idees, d'experiències o de sentiments a través de diferents mitjans artístics: música, literatura, arts visuals i escèniques, arts populars... 4. Valorar la llibertat d'expressió, el dret a la diversitat cultural i la importància del diàleg intercultural. 5. Mostrar una actitud oberta, respectuosa i crítica cap a la diversitat d'expressions artístiques. 6. Mostrar interès per participar en la vida cultural. 7. Conèixer la importància representativa, expressiva i comunicativa que els factors estètics tenen en la vida quotidiana de les persones i de les societats. 8. Mostrar interès per contribuir a la conservació del patrimoni cultural i artístic de la pròpia comunitat i d'altres llocs.
Reflexionar i analitzar críticament l'entorn artístic	<ol style="list-style-type: none"> 9. Trobar fonts, formes i vies de comprensió de les formes de l'art i de la cultura. 10. Tenir un coneixement bàsic de les principals tècniques, recursos i convencions dels diferents llenguatges artístics per interpretar les manifestacions artístiques. 11. Tenir un coneixement bàsic de les obres i les manifestacions més destacades del patrimoni cultural. 12. Identificar les relacions bàsiques existents entre les manifestacions artístiques i la societat que les genera. 13. Percebre, comprendre i enriquir-se amb diferents realitats i produccions del món de l'art i de la cultura.
Emprar recursos artístics per expressar-se i per comunicar-se	<ol style="list-style-type: none"> 14. Trobar fonts, formes i vies d'expressió personal. 15. Adequar la utilització de recursos artístics d'expressió i representació per realitzar produccions pròpies. 16. Planificar, avaluar i ajustar els processos necessaris per aconseguir resultats, en l'àmbit personal o en l'acadèmic. 17. Tenir iniciativa, imaginació i creativitat per expressar-se a través de codis artístics. 18. Tenir interès i voluntat de cultivar la pròpia capacitat estètica, tècnica i creadora. 19. Tenir consciència de la importància de donar suport i d'apreciar les iniciatives i les contribucions dels altres.

	<p>20. Tenir un coneixement bàsic de les principals tècniques, recursos i convencions dels diferents llenguatges artístics per a la pròpia expressió.</p> <p>21. Aplicar habilitats de pensament divergent i de treball cooperatiu.</p> <p>22. Disposar d'habilitats de cooperació per contribuir a la consecució d'un resultat final en treballs col·lectius.</p> <p>23. Valorar la realització d'experiències artístiques compartides.</p>
--	--

5. COMPETÈNCIA PER APRENDRE A APRENDRE	
Dimensions	
Reconèixer les pròpies capacitats (intel·lectuals, emocionals, físiques)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iniciar-se en el coneixement de les pròpies possibilitats, dificultats i mancances, del que es pot fer sol o amb ajuda. 2. Ser conscient de les capacitats que prenen part en l'aprenentatge. 3. Ser conscient dels processos i de les estratègies necessàries per desenvolupar les pròpies possibilitats. 4. Ser conscient d'allò que se sap i del que cal aprendre.
Disposar d'un sentiment de Competència personal	<ol style="list-style-type: none"> 5. Tenir confiança en si mateix i perspectives d'èxit. 6. Tenir voluntat per superar els obstacles i per afrontar nous reptes d'aprenentatge. 7. Plantejar-se fites assolibles a curt, mig i llarg termini, i aconseguir-les. 8. Elevar els objectius d'aprenentatge de forma progressiva i realista. 9. Acceptar els errors i aprendre d'ells. 10. Manifestar interès per aprendre.
Adquirir autonomia en l'aprenentatge	<ol style="list-style-type: none"> 11. Desenvolupar estratègies que facilitin la comprensió, l'expressió, l'atenció, la concentració, la memorització, el raonament i la motivació. 12. Desenvolupar hàbits d'esforç i responsabilitat en la feina. 13. Emprar les estratègies d'aprenentatge i d'estudi de manera cada cop més autònoma. 14. Utilitzar diverses habilitats per obtenir informació i transformar-la en coneixement propi. 15. Mostrar curiositat per plantejar-se interrogants. 16. Identificar i manejar la diversitat de respostes possibles davant una mateixa situació o problema. 17. Aplicar els nous coneixements i capacitats a situacions semblants i contextos diversos. 18. Generalitzar i extrapolar aprenentatges. 19. Aprendre de i amb els altres. 20. Relacionar els continguts que s'han d'aprendre amb els aprenentatges previs i amb l'experiència personal. 21. Ser capaç d'autoavaluar-se i d'autoregular-se.

Organitzar i planificar els aprenentatges i la pròpia feina	<ol style="list-style-type: none">22. Analitzar situacions problemàtiques establint relacions de causa-efecte, cercant alternatives i prenent decisions.23. Planificar les passes a seguir en la resolució de problemes i en el treball per projectes.24. Planificar i organitzar les activitats i el temps de forma efectiva.25. Seleccionar i organitzar la informació i integrar-la a través de resums, esquemes, mapes conceptuals....26. Registrar sistemàticament fets i relacions.27. Emprar tècniques i hàbits de treball individual i cooperatiu.28. Manifestar interès per la feina ben feta.29. Revisar els treballs per millorar-los.30. Presentar els treballs amb cura i ordre.31. Saber administrar l'esforç.
--	---

6. COMPETÈNCIA EN COMUNICACIÓ LINGÜÍSTICA		
		Dimensions
Competències generals	Saber	<ol style="list-style-type: none"> 1. Descobrir a través de la lectura altres entorns del saber i de la fantasia i altres idiomes i cultures, i respectar-los. 2. Reconèixer les convencions socials, els valors i els aspectes culturals del llenguatge a l'hora de comprendre i de produir textos.
	Saber fer	<ol style="list-style-type: none"> 3. Eliminar estereotips i expressions sexistes de la pròpia parla i expressió escrita. 4. Establir relacions d'igualtat entre sexes, llengües, ètnies i qualsevol altre tipus de diferència. 5. Valorar les llengües com a mostra de riquesa intercultural.
	Saber ser	<ol style="list-style-type: none"> 6. Posar-se en el lloc de l'altre: escoltar, analitzar i tenir en compte opinions diferents de la pròpia. 7. Establir vincles constructius amb els altres a través de la conversa. 8. Acceptar i realitzar crítiques amb esperit constructiu. 9. Gaudir de la lectura. 10. Formar-se un judici crític i ètic a partir de la lectura. 11. Gaudir escoltant i expressant-se de forma oral i escrita. 12. Tenir confiança en si mateix per expressar-se oralment i per escrit. 13. Organitzar i autoregular el propi pensament, les emocions i la conducta.
	Saber aprendre	<ol style="list-style-type: none"> 14. Accedir a fonts d'informació, comunicació i aprenentatge, en diferents formats, en llengua pròpia i estrangera. 15. Cercar, recopilar, seleccionar, processar i comunicar informació. 16. Emprar recursos (notes, esquemes...) per comprendre, processar i presentar textos orals i escrits complexos. 17. Estructurar, organitzar i autoregular el propi coneixement en les produccions orals i escrites. 18. Organitzar i autoregular les pròpies accions 19. Conèixer els principals tipus d'interacció verbal. 20. Analitzar el sistema de la llengua i reflexionar-hi per comprendre'n els usos i el funcionament.

Competències Lingüístiques comunicatives	Discursives	<p>21. Comprendre missatges orals en diferents situacions comunicatives. Desenvolupar estratègies bàsiques per recolzar la comprensió oral.</p> <p>22. Analitzar de manera crítica la informació obtinguda.</p> <p>23. Reconèixer diferents tipus de textos i els seus trets organitzatius.</p> <p>24. Expressar oralment missatges, pensaments, vivències, emocions i opinions de manera senzilla i a través de diferents textos.</p> <p>25. Parlar en públic amb seguretat i confiança.</p> <p>26. Escriure textos per expressar idees, sentiments i experiències adequats a la situació i amb intencions comunicatives o creatives diverses.</p> <p>27. Escriure textos d'intenció literària valorant els recursos expressius que ofereix aquest ús del llenguatge.</p> <p>28. Elaborar textos escrits seguint les passes pròpies de la producció: planificació, elaboració d'esborranys, revisió i correcció de l'escrit.</p> <p>29. Reconèixer la intenció comunicativa de diferents tipus de textos.</p> <p>30. Llegir de forma expressiva i comprensiva diferents tipus de textos escrits i textos literaris de gèneres diversos.</p> <p>31. Distingir la informació rellevant de la no rellevant i les informacions implícites en els textos que s'escolten i en els que es llegeixen.</p> <p>32. Emprar i interpretar codis i habilitats lingüístiques i no lingüístiques de forma activa i efectiva.</p> <p>33. Generar idees.</p> <p>34. Donar coherència i cohesió al discurs.</p> <p>35. Adoptar decisions sobre les pròpies produccions.</p>
	Functionals	<p>36. Comprendre, interpretar i representar la realitat a partir de textos orals i escrits.</p> <p>37. Iniciar, mantenir i finalitzar converses en diversos contextos comunicatius.</p> <p>38. Resoldre conflictes a través del diàleg.</p>
	Lingüístiques	<p>39. Emprar una llengua estrangera, com a mínim, de forma funcional.</p> <p>40. Utilitzar un vocabulari prou ampli per expressar-se oralment i per escrit amb propietat i precisió en situacions concretes.</p> <p>41. Emprar estratègies bàsiques per reconèixer significats lèxics.</p> <p>42. Emprar recursos per aconseguir produccions correctes i qualitat estètica en l'expressió.</p>

	Sociolingüístiques	<p>43. Adaptar la comunicació al context social i cultural: produir textos adaptats a cada situació de comunicació, en diferents registres i intencions.</p> <p>44. Respectar les regles pròpies de l'intercanvi comunicatiu en diferents situacions.</p> <p>45. Enriquir les relacions socials i actuar en contextos diferents del propi, en llengua pròpia i estrangera.</p> <p>46. Conèixer els trets fonamentals d'obres literàries rellevants.</p> <p>47. Respectar les normes ortogràfiques en la producció de textos escrits i valorar la seva necessitat.</p>
--	---------------------------	---

7. TRACTAMENT DE LA INFORMACIÓ I COMPETÈNCIA DIGITAL

Dimensions

Conèixer i aplicar les eines TIC	<ol style="list-style-type: none">1. Emprar el vocabulari bàsic de l'ordinador.2. Conèixer els elements perifèrics de l'ordinador, les seves funcions i connexions.3. Conèixer les operacions bàsiques de l'ús dels ordinadors.4. Comprendre la naturalesa i manera d'operar dels sistemes tecnològics.5. Realitzar tasques de manteniment bàsic de l'ordinador.6. Saber utilitzar recursos compartits en una xarxa.7. Manejar estratègies per identificar i resoldre els problemes habituals de software i de hardware que sorgeixin.8. Manejar programes de processament de textos, presentacions, fulls de càlcul, bases de dades i editors gràfics i simuladors.9. Manejar bàsicament aparells i programes multimèdia.10. Avaluar i seleccionar noves fonts d'informació i innovacions tecnològiques a mida que apareixen, segons la seva utilitat per abordar tasques o objectius específics.11. Emprar habitualment els recursos tecnològics disponibles per resoldre problemes reals de manera eficient.12. Comprendre l'efecte dels canvis dels sistemes tecnològics en el món personal i socio-laboral.
Disposar d'habilitats per cercar, obtenir, processar i comunicar informació	<ol style="list-style-type: none">13. Emprar tècniques i estratègies diverses per accedir a la informació d'acord amb la font i el suport que s'utilitzi (oral, imprès, audiovisual, digital o multimèdia), en situacions i contextos diversos.14. Processar i gestionar adequadament informació abundant i complexa.15. Utilitzar les eines de navegació per Internet com a element essencial per informar-se i aprendre.16. Mostrar una actitud crítica i reflexiva en la valoració de la informació disponible, contrastant-la quan sigui necessari.17. Comunicar la informació i els coneixements adquirits en diferents suports i emprant recursos expressius que incorporin diferents llenguatges i tècniques específiques, aprofitant les possibilitats que ofereixen les tecnologies de la informació i la comunicació.18. Dominar els llenguatges específics bàsics (textual, numèric, icònic, visual, gràfic i sonor) i les seves pautes de descodificació i de transferència, aplicant-los a diferents situacions i contextos.19. Mostrar una actitud positiva davant les noves TIC, com una font potencial d'enriquiment personal i social.20. Emprar les TIC de manera ètica, responsable i segura.

Transformar la informació en coneixement	<ol style="list-style-type: none">21. Utilitzar les tecnologies de la informació i de la comunicació com eina per organitzar la informació, processar-la i orientar-la, per aconseguir objectius i finalitats d'aprenentatge, de feina i d'oci prèviament establerts.22. Organitzar la informació, relacionar-la, analitzar-la, sintetitzar-la i fer inferències i deduccions de diferent nivell de complexitat.23. Comprendre la informació, analitzar-la de forma crítica i reflexiva i integrar-la en els esquemes previs de coneixement.24. Generar produccions responsables i creatives.25. Treballar en entorns col·laboratius ampliant els entorns de comunicació per participar en comunitats d'aprenentatge formals i informals.
---	---

8. COMPETÈNCIA MATEMÀTICA	
Dimensions	
<p>Entendre en què consisteixen les proves matemàtiques i què les diferencia d'altre tipus de raonaments matemàtics. Pensar, raonar i argumentar</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saber plantejar i comunicar preguntes pròpies de les matemàtiques i conèixer el tipus de resposta que aquestes ofereixen, així com comprendre l'abast i els límits dels conceptes matemàtics. 2. Distingir diversos tipus d'asserccions (definicions, teoremes, conjectures, hipòtesis, exemples, afirmacions condicionals). 3. Seguir processos de pensament (inductiu, deductiu ...). 4. Aplicar procediments i elements de la lògica per identificar la validesa dels raonaments, així com valorar el grau de certesa associat als resultats que en deriven. 5. Crear, expressar i comunicar argumentacions matemàtiques, seguir i comprendre cadenes argumentals, identificant-ne les idees fonamentals. 6. Estimar, jutjar i comunicar la lògica i la validesa d'argumentacions. 7. Tenir un sentit heurístic.
<p>Utilitzar el llenguatge tècnic, formal i simbòlic i els diferents sistemes de representació</p>	<ol style="list-style-type: none"> 8. Demostrar una disposició favorable i de progressiva seguretat i confiança cap a la informació i les situacions que contenen elements o suports matemàtics. 9. Interpretar i expressar amb claredat i precisió informacions que contenen elements matemàtics, dades i expressions matemàtiques. 10. Expressar-se i comunicar-se en el llenguatge matemàtic oralment i per escrit, incorporar-lo a l'expressió habitual i fer-ne un ús precís. 11. Traduir del llenguatge natural al llenguatge simbòlic/formal, i entendre les relacions entre un i altre. 12. Descodificar, codificar, traduir, interpretar, distingir i comunicar diverses formes de representació d'objectes i situacions matemàtiques. 13. Seleccionar tècniques adequades per representar i interpretar la realitat segons les situacions i els objectius. 14. Comprendre les interrelacions existents entre les diverses representacions.
<p>Utilitzar i construir models matemàtics</p>	<ol style="list-style-type: none"> 15. Interpretar models matemàtics en funció de la realitat. 16. Identificar situacions i traduir-les a estructures matemàtiques. 17. Fer feina amb models matemàtics. 18. Validar, analitzar, criticar i comunicar un model i els seus resultats. 19. Conèixer, controlar i saber comunicar el procés de construcció de models matemàtics.

<p>Plantejar i resoldre problemes de la vida quotidiana i del món laboral</p>	<p>20. Identificar situacions quotidianes i del món laboral que poden resoldre's utilitzant els elements i raonaments matemàtics.</p> <p>21. Planificar i aplicar estratègies de resolució de problemes a situacions de la vida quotidiana i del món laboral.</p> <p>22. Utilitzar els elements i raonaments matemàtics per prendre decisions en situacions quotidianes i del món laboral de distint nivell de complexitat.</p> <p>23. Plantejar, formular i definir diversos tipus de problemes matemàtics i resoldre'ls de diverses maneres.</p> <p>24. Comunicar el plantejament d'un problema, els processos seguits en la seva resolució i els resultats obtinguts.</p> <p>25. Integrar el coneixement matemàtic amb altres tipus de coneixement per comprendre i resoldre situacions.</p> <p>26. Valorar la resolució de situacions basada en el respecte i el gust per la certesa i en base al raonament.</p>
<p>Utilitzar els procediments matemàtics bàsics i els instruments de suport</p>	<p>27. Saber utilitzar les tècniques i els procediments matemàtics bàsics per comptar, operar, mesurar, situar-se a l'espai i organitzar i analitzar dades.</p> <p>28. Conèixer i saber emprar materials i eines de suport (calculadores, recursos TIC, ...) per contribuir a la realització de l'activitat matemàtica i entendre les seves limitacions.</p>

2. OBJECTIUS GENERALS

2.1. OBJECTIUS GENERALS DE L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA(ESO)

L'educació física en l'etapa d'educació secundària obligatòria té com a objectius generals el desenvolupament de les següents actituds i capacitats:

1. Participar, amb independència del nivell d'habilitat assolit, en jocs i esports (convencionals, recreatius i populars), col·laborar en la seva organització i desenvolupament, valorar-ne els aspectes de relació que fomenten i mostrar habilitats i actituds socials de tolerància i d'esportivitat per damunt de la recerca desmesurada del rendiment.

2. Conèixer i valorar els efectes beneficiosos, riscos i contradiccions que l'activitat física té en la salut individual i col·lectiva, i per al desenvolupament personal i la qualitat de vida, mitjançant la pràctica habitual i sistemàtica d'activitats físiques.

3. Augmentar les pròpies possibilitats de rendiment motor mitjançant el condicionament i la millora de les capacitats físiques, i el perfeccionament de les funcions d'ajust, domini i control corporal, així com desenvolupar actituds d'autoexigència i superació.

4. Millorar les capacitats d'adaptació motriu a les exigències de l'entorn i a la variabilitat d'aquest.

5. Planificar activitats que permetin satisfer les necessitats personals, prèvia valoració de l'estat de les capacitats físiques i habilitats específiques pròpies.

6. Dissenyar i realitzar tasques dirigides a la millora de la condició física, mitjançant un tractament diferenciat de les diverses capacitats implicades.

7. Mostrar una actitud crítica davant els models corporals i de salut, així com davant les manifestacions fisicoesportives com a fenòmens socioculturals, i instaurar hàbits saludables.

8. Valorar i utilitzar el cos com a mitjà d'expressió i comunicació, mitjançant el disseny i la pràctica d'activitats expressives amb i sense una base musical adequada.

9. Reconèixer les possibilitats del medi natural de la nostra Comunitat com a espai idoni per a l'activitat física, i discriminar les pràctiques que poden causar qualsevol tipus de deteriorament.

10. Recuperar i comprendre el valor cultural dels jocs i esports populars i recreatius de la nostra Comunitat, 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. Mostrar habilitats i actituds socials de respecte, treball en equip i esportivitat en la participació en activitats, jocs i esports, independentment de les diferències culturals, socials i d'habilitat.

12. Conèixer les possibilitats que l'entorn ofereix per a la pràctica de l'activitat física esportiva.

13. Conèixer i aplicar tècniques bàsiques de respiració i relaxació com a mitjà per assolir el benestar, reduir desequilibris i alleugerir tensions produïdes durant l'activitat quotidiana i/o en la pràctica d'activitats físiques esportives.

14. Conèixer i practicar modalitats esportives individuals, col·lectives i d'adversari, aplicant els fonaments reglamentaris, tècnics i tàctics en situacions de joc.

15. Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació, i la lectura com font de consulta i com recurs de suport per a l'assoliment dels aprenentatges.

3. CONTINGUTS

3.1 CONTINGUTS TRANSVERSALS

EDUCACIO PER A LA SALUT La programació dona un tractament ampli que pretén incidir positivament en la educació de la salut. La pràctica d'Activitat Física incideix directament en la conservació, desenvolupament i millora de la salut. *Exemple: Al començament de curs es pren com refent una fitxa de salut que denominem "reconeixement mèdic".*

EDUCACIO SEXUAL La programació contempla alternança de continguts pretenen sensibilitzar al alumnat dins del marc de l'autoestima . Farem referència als hàbits d'higiene i salut. *Exemple: En el tractament dels esports treballem la coeducació i igualtat de rols.*

EDUCACIO DEL CONSUMIDOR El fenomen esportiu, com objecte de consum de masses. La anàlisi axiològic de la cultura esportiva i de la moda esportiva, la relació entre el fenomen esportiu i els valors actuals de la societat, el desenvolupament del l'esperit crític en el alumnat... *Exemple: L'anàlisi sociològica dels JJOO i dels valors que fomenten.*

EDUCACIO AMBIENTAL I VIARIA Específicament tractada en continguts qui pertanyen a "medi natural": *La seguretat, l'impacte d'Activitat Física sobre el medi natural i el respecte al medi, valoració del vent i l'orografia en la pràctica d'activitats a la natura, realització de recorreguts d'orientació.*

EDUCACIO PER LA PAU, PER LA IGUALTAT D'OPORTUNITATS I PEL RESPECTE I LA IGUALTAT DELS DRETS I DEURES DE LES PERSONES, I INTERCULTURAL, AIXÍ COM LA PRÀCTICA DES DRETS HUMANS.

CONTINGUTS INTERDISCIPLINARS

Facilitarem la **transferència** en els aprenentatges dels alumnes coordinant els continguts de la programació d'educació Física amb els d'altres departaments. Exemples: En el contingut de nutrició dissenyarem activitats amb el departament. de ciències naturals i/o cicle formatiu de cuina. Per gaudir i respectar el medi ambient explorarem el medi natural amb el departament de socials. Per l'obtenció de dades en el procés de desenvolupament de la CF, com el càlcul del VO₂max, amb matemàtiques. Per comprendre alguns conceptes biomecànics dels esports (cinemàtica en el tir de fona, calcular o en un bot abans d'un servei de tennis...). Per l'elaboració d'activitats adequades al nivell de al·lots/es de nova incorporació amb els departaments de llengües. Per la representació de muntatges al teatre amb l'assignatura de música.

CONTINGUTS A L'ESO

3.2. ESO PRIMER CURS

Bloc 1. Condició física i salut

- L'escalfament. Concepte. Fases. Execució d'exercicis aplicats a l'escalfament general. Iniciació a la pràctica d'escalfaments generals elaborats individualment. La tornada a la calma: concepte i importància. Pràctica d'exercicis de tornada a la calma.
- Condició física. Concepte. Capacitats físiques relacionades amb la salut. Relació entre els conceptes de salut física i condició física.
- Condicionament general de les capacitats físiques relacionades amb la salut. Pràctica de carrera contínua, jocs, exercicis dinàmics de força general i estiraments. Aplicació periòdica de tests i proves funcionals que informen l'alumne o alumna sobre les seves possibilitats i limitacions.
- Higiene postural. Concepte i aplicacions pràctiques. Creació d'hàbits i actituds preventives.
- Desenvolupament equilibrat de la musculatura de suport.
- Valoració dels efectes positius de l'escalfament, de la tornada a la calma i de la realització correcta de l'exercici físic per prevenir lesions.
- Disposició positiva cap a la pràctica de l'activitat física com a millora de la salut i la qualitat de vida.
- Factors socioculturals associats a les activitats físiques.
- Valoració d'hàbits i conductes positives i discriminació de les negatives (sedentarisme, drogodependències, etc.).

Bloc 2. Jocs i esports. Qualitats motrius personals

- L'esport individual i col·lectiu com a fenomen sociocultural.
- Execució d'habilitats motrius vinculades a accions esportives.
- Anàlisi de les particularitats i classificació dels jocs esportius: convencionals, tradicionals i recreatius.
- 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.
- Realització de gestos tècnics bàsics i identificació d'elements reglamentaris d'un esport individual.
- Realització d'activitats cooperatives i competitives, encaminades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics i tàctics d'un o diversos esports col·lectius.
- Participació activa en els diferents jocs i activitats esportives i facilitar l'establiment de 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.
- Valoració de les activitats esportives com a manera de millorar la salut.
- Descobriments de la necessitat i el sentit de les normes per configurar els jocs, i acceptació i valoració d'aquestes normes.

Bloc 3. Expressió corporal

- El cos expressiu: postura, gest i moviment.
- Aplicació de la consciència corporal a les activitats expressives.
- Experimentació d'activitats expressives encaminades a aconseguir la

- dinàmica de grup i a trencar els bloqueigs i les inhibicions personals.
- El temps 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.
 - Disposició favorable a la desinhibició.
 - Valoració de la capacitat i dels usos expressius i comunicatius del cos.

Bloc 4. Activitats en el medi natural

- Anàlisi de les possibilitats que ofereix el nostre medi natural per dur a terme activitats físiques esportives: terra, aire, aigua.
- Identificació de senyals de rastreig i realització d'un recorregut pel centre i les rodalies, marcat prèviament.
- Coneixement, acceptació i respecte de les normes per a la conservació i millora del medi urbà i natural.
- Creativitat, participació i cooperació en les activitats físiques en el medi natural.
- El senderisme: concepte; tipus de senders, normes bàsiques per a la pràctica del senderisme i material necessari.

3.3. ESO SEGON CURS

Bloc 1. Condició física i salut

- Tipus d'escalfament. L'escalfament general i específic. Objectius. Pautes per preparar-lo. Recopilació i pràctica d'exercicis aplicats a l'escalfament.
- Elaboració individual de diverses formes d'escalfament general. Pràctica autònoma d'exercicis de tornada a la calma.
- Condició física i salut. Capacitats físiques relacionades amb la salut. Resistència aeròbica i flexibilitat. Control de la intensitat de l'esforç mitjançant la freqüència cardíaca. Presa de pulsacions i càlcul de la zona d'activitat.
- Condicionament de la resistència aeròbica. Carrera contínua, entrenament total, entrenament en circuit i jocs.
- Condicionament de la flexibilitat. Treball estàtic i dinàmic.
- Pràctica i aplicació de les tècniques bàsiques dels diferents tipus de respiració: toràcica i abdominal.
- Presa de consciència de la pròpia condició física i predisposició a millorar-la amb un treball adequat. Relació entre l'entrenament i la millora dels nivells de condició física.
- Aplicació periòdica de tests i proves funcionals que informin l'alumne sobre les seves possibilitats i limitacions.
- 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.
- Valoració dels fenòmens socioculturals de l'entorn associats a les activitats físiques, i el desenvolupament d'una actitud crítica.
- Valoració positiva del fet de tenir una bona condició física com a mitjà per assolir un nivell més alt de qualitat de vida i salut.

Bloc 2. Jocs i esports. Qualitats motrius personals

- El joc com a marc d'aprenentatge i desenvolupament personal. Implicacions en els àmbits físics, psíquics i socioafectius.
- Execució de diferents combinacions d'habilitats gimnàstiques i acrobàtiques.
- Els esports d'adversari com a fenomen social i cultural. Realització de jocs i activitats de lluita per a l'aprenentatge dels 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, aspectes tècnics i tàctics.
- Realització de jocs i activitats dirigides a l'aprenentatge dels fonaments tècnics, principis tàctics bàsics i reglamentaris d'un o diversos esports col·lectius.
- Realització de gestos tècnics bàsics i identificació d'elements reglamentaris d'un esport individual, diferent del curs anterior.
- Pràctica de jocs tradicionals i esports autòctons de les Illes Balears i valoració com a part del patrimoni cultural.
- Pràctica d'activitats esportives individuals i col·lectives, de lleure i recreació.
- Respecte i acceptació de les normes i els reglaments.
- Coneixement dels recursos disponibles per a la pràctica esportiva: instal·lacions, material, entitats i associacions del seu entorn.

- Autocontrol, cooperació, tolerància i esportivitat en les diverses funcions i situacions per desenvolupar 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.

Bloc 3. Expressió corporal

- El cos i el ritme.
- Experimentació d'activitats encaminades al domini, al control corporal i a la comunicació amb els altres: els gestos, les postures i la veu.
- Control de la respiració i la relaxació en les activitats expressives.
- Combinació de moviments de diferents segments corporals amb desplaçaments seguint una seqüència rítmica, jugant amb les variables d'espai, temps i intensitat i destacant el seu valor expressiu.
- Execució de passos senzills de danses col·lectives.
- Creació i pràctica de coreografies.
- Valoració dels balls i danses com a mitjà d'expressió i comunicació.
- Acceptació de les diferències individuals i respecte davant les execucions dels altres.

Bloc 4. Activitats en el medi natural

- Nocions sobre supervivència i acampada: normes de seguretat, elecció del terreny i precaucions que han de tenir-se en compte per muntar tendes. Posada en pràctica de tècniques bàsiques per al muntatge de tendes.
- Activitats senzilles d'orientació.
- Realització del recorregut d'un sender.
- Identificació i prevenció de les contingències pròpies del medi natural.
- Mesures de seguretat i primers ajuts bàsics.
- Presa de consciència dels usos i abusos que es fan del medi urbà i natural en l'actualitat.
- Posada en pràctica de normes bàsiques de protecció i millora del medi ambient pròxim

QUADRE RESUM DE CONTINGUTS 1ER D'ESO

CONDICIÓ FÍSICA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Condició física i Salut: concepte; qualitats físiques, exercicis i jocs. 2. Escalfament general. Concepte. Fases. Exercicis. Proves i tests. 3. Tornada a la calma. Prevenció lesions. 4. Higiene postural: concepte i activitats. Musculatura de suport. 5. Vida activa/ Sedentarisme. Valoració d'hàbits positius / negatius.
JOCS ESPORTS. Q.MOTRIUS	<ol style="list-style-type: none"> 6. Esport individual i col·lectiu. Joc: convencional, tradicional, recreatiu. 7. Habilitats motrius en accions esportives. 8. Jocs reglats (atac/ defensa). Gestos tècnics (esport individual). 9. Activitats cooperatives-competitives (fonaments d'esports col·lectius). 10. Identificació d'elements de reglament. Acceptació de les normes. 11. Participació activa i amb respecte en AF esportives
EXPRESSIÓ CORPORAL	<ol style="list-style-type: none"> 12. Cos expressiu: postura, gest i moviment. 13. AFs expressives de desinhibició . Disposició positiva. 14. Jocs i activitats de ritme; balls. Activitats expressives amb objectes. 15. Valoració dels usos expressius i comunicatius del cos.
AF MEDI NATURAL	<ol style="list-style-type: none"> 16. AFs Medi natural: Terra, mar i aire. 17. Senyals de rastreig; recorregut al centre. 18. Senderisme: concepte, senders, normes, material. 19. Participació AF en el medi natural.

TEMPORALITZACIO

CURS	1er TRIMESTRE	2n TRIMESTRE	3er TRIMESTRE
1 ESO	<ul style="list-style-type: none"> - PROVES FÍSQUES - ESCALFAMENT. - ACTIVITAT FÍSICA, SALUT i - ATLETISME - JOCS POPULARS - SORTIDA AF NATURA 	<ul style="list-style-type: none"> - HABILITAT MOTRIUS BÀSIQUES - INICIACIÓ ALS ESPORTS COL·LECTIUS 	<ul style="list-style-type: none"> - INICIACIÓ ALS ESPORTS DE RAQUETA. - RASTREIG, I SENDERISME - EXPRESSIÓ CORPORAL - ESPORT DE LLUITA: JUDO

QUADRE RESUM DE CONTINGUTS 1ER D'ESO

CONDICIÓ FÍSICA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Condició física i Salut . Tests i proves. Qualitats físiques: Resistència aeròbica. Flexibilitat. 2. Escalfament general i específic. Tipus. Objectius. Exercicis. 3. Respiració. Tipus. 4. Higiene postural. 5. Bona condició física i qualitat de vida i salut / Sedentarisme
JOCS I ESPORTS. Q.MOTRIUS	<ol style="list-style-type: none"> 6. Regles/ Tècnica-Tàctica. Estratègia: Atac-Defensa. 7. Joc i esport individual (diferent a 1er d'ESO). 8. Esport d'adversari: AF de lluita i contacte. 9. Participació activa en AF esportives: Habilitats esportives. 10. Habilitats gimnàstiques i acrobàtiques. 11. Joc tradicional i esport autòcton Valencià. 12. Respecte i acceptació de normes.
EXPRESSIÓ CORPORAL	<ol style="list-style-type: none"> 13. Cos i ritme. Postura, gest i veu. 14. Control de la respiració i la relaxació. 15. Danses col·lectives. Coreografia. 16. Acceptació individual i respecte dels altres.
AF MEDI NATURAL	<ol style="list-style-type: none"> 17. AFs Medi natural i medi ambient: Respecte i presa de consciència. 18. AFs senzilles d'orientació. 19. Supervivència i acampada. Muntatge de tendes.

AFs= Activitats Físiques

TEMPORALITZACIO

CURS	1er TRIMESTRE	2n TRIMESTRE	3er TRIMESTRE
2 ESO	<ul style="list-style-type: none"> - PROVES FÍSQUES - ESCALF. GENERAL I ATLETISME - BÀSQUET - RITME 	<ul style="list-style-type: none"> - G. ARTÍSTICA I ACROESPORT - VOLEIBOL - BADMINTON - RESPIRACIÓ-RELAXACIÓ 	<ul style="list-style-type: none"> - PRE-BEISBOL - JOCS POPULARS - ESPORT DE LLUITA: JUDO - AF NATURA: ORIENTACIÓ - ESPORTS LLUITA: RUGBI

4. SEQÜENCIACIÓ DE CONTINGUTS: UNITATS DIDÀCTIQUES

Aquest curs, tenint en compte el Currículum de l'assignatura d'Educació Física de l'ESO, es duran a terme les següents Unitats Didàctiques, per cursos i trimestres:

4.1. Unitats Didàctiques ESO PRIMER CURS

1er trimestre	<p>1.- UD. CONDICIÓN FÍSICA: L'escalfament i la condició física: Com millorar la nostra condició física?</p> <ul style="list-style-type: none">• Realització de les proves físicoesportives inicials (Avaluació 0). Utilitat de les proves.• Concepte d'escalfament. Fases de l'escalfament. Escalfament general.. Jocs d'escalfament. Importància de l'escalfament• Concepte de Condició Física. Concepte i aspectes bàsics de les capacitats físiques• Capacitats físiques relacionades amb la salut: Resistència, Força, Velocitat i Flexibilitat.• Beneficis i pautes de l'activitat correcta.• Jocs de resistència. Jocs de força. Estiraments estàtics i dinàmics dirigits. <p>2.- UD. ATLETISME: CURSES, SALTS I CONCURSOS: Com arribar a ésser: citius, altius, fortius? Els valors olímpics.</p> <ul style="list-style-type: none">• Les proves atlètiques (curses de velocitat, curses de fons, sortida de blocs, relleus, salt de llargada, salt d'alçada, llançament de pes)• Tècnica i reglament bàsic de les proves atlètiques. <p>3.- UD. JOC POPULAR: Coneixem els nostres arrels?</p> <ul style="list-style-type: none">• Definició i caracterització del joc popular. Classificació i pràctica de diferents jocs populars.• Introducció al tir amb fona. Confecció individual d'una fona. Pràctica del tir amb fona• Valoració de la importància de recuperar els jocs tradicionals valencians.
2n trimestre	<p>4.- UD. HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES: Com em veus invertit? Gira i gira, salta i salta: es divertit!</p> <ul style="list-style-type: none">• Classificació d'habilitats motrius bàsiques• Experimentació d'un ampli ventall de moviments derivats de les HMB (gimnàstica esportiva i rítmica)• El pas de les HMB a les HME. Identificació de les HMB en la vida quotidiana. <p>5.- UD. FONAMENTS DELS ESPORTS COL·LECTIUS: Sabem competir respectant el joc i ajudant als altres?</p> <ul style="list-style-type: none">• Introducció al vocabulari bàsic dels esports col·lectius• Aplicació de les habilitats motrius als esports col·lectius• Pràctica de jocs per a la comprensió de les fases del joc col·lectiu: atac-defensa• Coneixement i acceptació de les normes del joc en les activitats i els esports practicats<ul style="list-style-type: none">• Valoració de l'esport col·lectiu com a fenomen social i cultural

<p>3r trimestre</p>	<p>6.- UD. ESPORTS DE RAQUETA: iniciació. A quin esport de raqueta gaudeix més?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coneixements bàsics de la pràctica amb diferents implements. • Joc 1 amb 1, 1x1 i 2x2. • Interès i esforç per autosuperar-se • Iniciació als fonaments tècnics i respecte per les normes del joc. <p>7.- UD. ACTIVITATS AL MEDI NATURAL: Camins cruïlles, cordes, nusos... Quin embolic!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Els punts cardinals i l'orientació amb el sol. • Pràctica de jocs de rastreig als voltants del centre • Importància i utilitat de saber-se orientar. • Realització d'un recorregut pel medi natural <p>8.- UD. EXPRESSIÓ CORPORAL: MIM, RITME, BALLS, JOCS MALABARS: Mira que et dic sense paraules! Anem al circ o a ballar?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exploració de les possibilitats de moviment de tots els segments corporals • Descobriments de les possibilitats creatives i expressives del cos • Introducció al ball • Valoració del cos com element expressiu <p>9.- UD. ESPORTS DE LLUITA: JUDO. Iniciació.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projeccions i immobilitzacions. • Respects per l'adversari. • Els jocs als esports de lluita
----------------------------	---

4.2. Unitats Didàctiques ESO SEGON CURS

1er trimestre	<p>1.- UD. PROVES FÍSQUES INICIALS</p> <ul style="list-style-type: none">• Realització de les proves físiques inicials (Avaluació 0)• Utilitat de les proves físiques <p>2.- UD. CONDICIÓN FÍSICA: Escalfament general i Atletisme</p> <ul style="list-style-type: none">• Concepte de condició física. Qualitats físiques relacionades amb la salut: resistència, força, velocitat.• Jocs de Força, Resistència i velocitat. Estiraments de forma dirigida.• Treball de la condició física mitjançant jocs i les diferents proves atlètiques: curses, tanques, relleus, llançaments de javelina i pes, resistència i bots d'alçada i llargada.• Objectius de l'escalfament general <p>3.-UD. BÀSQUET: iniciació</p> <ul style="list-style-type: none">• Regles bàsiques: terreny de joc; nombre de jugadors; dobles; 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. Jocs pre-esportius.• Valoració i respecte de les pròpies possibilitats i les dels companys. <p>4.-UD. RITME I RELAXACIÓ</p> <ul style="list-style-type: none">• Desenvolupar el sentit del ritme mitjançant el treball amb diferents estils musicals• Divertir-se amb diferents activitats rítmiques: balls, roda...• Col·laborar amb altres en l'elaboració de coreografies per el gaudiment comú.• Ésser conscient de les activitats rítmiques com part integrant de la AF.
2n trimestre	<p>5.- UD. GIMNÀSTICA ARTÍSTICA I ACROESPORT</p> <ul style="list-style-type: none">• Tombarella endavant i enrere. Vertical de 2 i 3 suports. Roda lateral• Combinacions d'habilitats gimnàstiques i acrobàtiques• Domini de la por en les acrobàcies practicades• Equilibris bàsics (individuals, en parelles, en grups)• Postura corporal i salut. Relaxació i respiració.• Cooperació i col·laboració en grup <p>6.- UD. VOLEIBOL: iniciació</p> <ul style="list-style-type: none">• Regles bàsiques: terreny de joc, etc...• Tècniques bàsiques• Tàctiques bàsiques de defensa i atac

	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptació de les pròpies possibilitats i les dels altres <p>7.- UD. BÀDMINTON: A quin esport de raqueta vaig més ràpid?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regles del terreny de joc individual i puntuació. Servei. • Ocupació del l'espai; intercanvi de cops. • Joc 1 amb 1, 1x1 i 2x2. • Respecte a les normes i als companys.
3r trimestre	<p>8.- UD. PRE-BEISBOL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regles bàsiques: terreny de joc, jugadors, etc... • Accions generals i específiques dels jugadors • Dinàmica del joc. Conèixer els diferents espais d'ocupació • Preparació per l'acció segons la dinàmica del joc <p>9.- UD. JOCS POPULARS</p> <ul style="list-style-type: none"> • La diversitat d'activitats recreatives populars • Gaudiment amb el joc i les relacions que s'hi generen • Acceptació de les pròpies limitacions i les dels altres • Consciència del temps d'oci dels seus pares i padrins <p>10.- UD. HANDBOL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regles bàsiques: terreny de joc; nombre de jugadors; dobles, nombre de passes; àrees, sacada inicial. • Pràctica de tècniques bàsiques: aturades ; bot d'avançament; passades a una mà ; llançaments bàsics. • Pràctica amb formes jugades. <p>11.- U.D. ACTIVITATS A LA NATURA: vela i activitats a la platja.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diferenciar les possibilitats que ofereix el medi natural de les Illes Balears. • Pràctica de diferents esports a la platja: vòlei platja, futbol platja... • Iniciació al maneig de petites embarcacions de vela. • Valorar els beneficis generats a partir de la pràctica de AF a la natura. • Autosuperació en relació a les propis possibilitats.

5. AVALUACIÓ

5.1. CRITERIS D'AVALUACIÓ I MÍNIMS EXIGIBLES. 1r D'ESO.

1. **Conèixer, recopilar i practicar exercicis i activitats aplicats a l'escalfament general. Es comprovarà que l'alumnat, una vegada realitzats a classe jocs** i exercicis diversos per escalfar, proposats pel professorat, recull, en suport escrit o digital, exercicis que és capaç d'utilitzar de manera autònoma com a escalfament general per a la pràctica de qualsevol activitat física.
2. **Utilitzar la freqüència cardíaca i la respiració com a mitjà de control de la intensitat de les diverses activitats físicoesportives.** Amb aquest criteri es pretén comprovar la utilització dels valors de la freqüència cardíaca i de la freqüència respiratòria amb la finalitat d'ajustar progressivament l'esforç, mitjançant l'aplicació de pauses de recuperació adequades.
3. **Reconèixer i desenvolupar les capacitats físiques bàsiques relacionades amb la salut i millorar-les respecte al nivell inicial.** Amb aquest criteri es pretén que l'alumnat es mostri autoexigent en el seu esforç per millorar els nivells de les capacitats físiques relacionades amb la salut. Per a l'avaluació s'ha de tenir en compte, sobretot, la millora respecte als nivells inicials en les capacitats de resistència aeròbica, força, resistència i flexibilitat, i no només el resultat obtingut.
4. **Identificar els hàbits higiènics i posturals saludables relacionats amb l'activitat física i amb la vida quotidiana.** Aquest criteri valora si l'alumnat, durant la pràctica d'activitat física, identifica i porta a terme determinats hàbits, com per exemple usar la indumentària adequada, hidratar-se durant l'activitat o atendre a la seva higiene personal després de les sessions. L'alumnat, igualment, ha de reconèixer les postures adequades en les activitats físiques que es realitzin i en accions de la vida quotidiana, com estar assegut, aixecar càrregues o transportar motxilles.
5. **Fer ús de les habilitats específiques apreses, amb atenció especial als elements perceptius i d'execució.** Mitjançant aquest criteri s'avaluaran les millores de l'alumnat en els mecanismes de percepció i execució i en la progressió de les capacitats coordinatives de les habilitats específiques. A més, s'observarà si l'alumnat ha interioritzat aquests aprenentatges i es comprovarà que fa una autoavaluació ajustada del seu nivell d'execució i si és capaç de resoldre amb eficàcia els problemes motors plantejats.
6. **Practicar, en situacions facilitades, tècniques i estratègies bàsiques de jocs i activitats esportives.** L'alumnat ha de demostrar que en situacions d'atac intenta conservar la pilota, avançar i aconseguir la marca, i seleccionar les accions tècniques adequades; i en situacions de defensa intenta recuperar la pilota, frenar l'avanç i evitar que els oponents aconseguixin la marca.
7. **Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en la pràctica d'activitats físicoesportives, així com respecte a la utilització de material i instal·lacions.** Aquest criteri valora la participació de l'alumnat en les diferents activitats físicoesportives. Es valorarà la seva capacitat d'implicar-se i esforçar-se a complir les

responsabilitats que li assigna el seu equip. També s'ha de valorar el respecte a les normes, a l'àrbitre, als companys i als contraris, així com l'acceptació del resultat, assumint de bon grat la pertinença a un equip i cooperar amb els membres d'un mateix equip per assolir un objectiu comú, ajudar els companys o companyes a superar dificultats diverses, respectar les normes, acceptar les regles i utilitzar adequadament els materials i instal·lacions.

8. **Elaborar missatges, tant de manera individual com col·lectiva, mitjançant tècniques com el mim, el gest, la dramatització o la dansa, i comunicar-ho a altres o a la resta de grups.** Es pretén avaluar la capacitat d'elaborar col·lectivament un missatge i comunicar-lo, escollint alguna de les tècniques d'expressió corporal treballades. S'ha d'analitzar la capacitat creativa, així com l'adequació i la posada en pràctica de la tècnica expressiva escollida. També es poden avaluar tots els aspectes relacionats amb el treball en equip en la preparació de l'activitat final.
9. **Seguir les indicacions dels senyals de rastreig en un recorregut pel centre i els seus voltants.** L'alumnat ha d'identificar el significat dels senyals necessaris per completar el recorregut i, a partir de la lectura d'aquests, seguir-los per realitzar el recorregut en l'ordre establert i el més ràpid possible. També s'ha de valorar en aquest criteri la capacitat de desenvolupar-se respectuosament amb l'entorn físic i social en què es duga a terme l'activitat.
10. **Mostrar actituds de respecte i valoració davant les realitzacions dels altres.** Amb aquest criteri s'avalua, quan l'alumnat actua com a espectador, la capacitat de mostrar-se participatiu i motivat per la competició i el respecte a la resta dels companys, i en cas de jocs i esports amb l'àrbitre i les decisions d'aquest.
11. **Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació com a recurs de la matèria.** Es valora la competència adquirida per l'alumnat per realitzar investigacions senzilles mitjançant les tecnologies de la informació i la comunicació per aprofundir en continguts diversos, obtenir i registrar dades, i presentar i expressar la informació.

MINIMS EXIGIBLES 1ER D'ESO

- Saber definir en què consisteix i fer correctament un escalfament
- Dominar la presa de la pròpia Freqüència Cardíaca.
- Dominar, amb correspondència a la seva edat, les habilitats motrius bàsiques: desplaçaments, llançaments i girs.
- Saber aplicar els conceptes tàctics bàsics d'ocupació d'espais i circulació de jugadors i pilota, en els esports i jocs practicats a classe.
- Haver millorat, al llarg del curs, el seu nivell de resistència.
- Realitzar amb un mínim d'eficiència, les tècniques bàsiques dels esports col·lectius treballats a les sessions pràctiques.
- Representar davant dels companys diferents situacions, adequant-se a un temps i/o ritme.
- Saber interpretar un mapa senzill del centre i els seus voltants, per seguir un recorregut marcat.

- Haver lliurat totes les feines i/o treballs encarregats
- Participar a les sortides organitzades pel Departament
- Canviar-se de roba després de classe
- Ser puntual i participar activament a les classes, respectant el material i les instal·lacions, companys/es i professor.

5.2. CRITERIS D'AVALUACIÓ I MÍNIMS EXIGIBLES: 2n D'ESO

1. **Confeccionar i utilitzar, de manera autònoma, un repertori d'exercicis aplicats a l'escalfament general.** Aquest criteri permet comprovar que l'alumnat és capaç de seleccionar i aplicar propostes d'activitats encaminades a la realització autònoma de l'escalfament general i assimila els seus fonaments generals, utilitat i beneficis per a la salut, les quals ha de recollir en format escrit o digital perquè puguin ser utilitzades a l'inici d'activitats físiques genèriques.
2. **Utilitzar les modificacions de la freqüència cardíaca i la respiració com a indicadors de l'adaptació de l'organisme a l'esforç físic i interpretar les pautes correctes de la seva aplicació.** A través d'aquest criteri, l'alumnat ha de relacionar la realització d'un esforç físic amb l'augment de la freqüència cardíaca i respiratòria i ajustar progressivament l'esforç, mitjançant l'aplicació de pauses de recuperació adequades, per poder seguir amb l'esforç físic i per poder determinar si diferents activitats físiques es troben dins l'interval del que es considera una activitat aeròbica.
3. **Incrementar les capacitats de resistència aeròbica, força general i flexibilitat, millorant-les respecte al nivell inicial, i controlar la seva evolució a través de tests bàsics.** Es pretén comprovar que l'alumnat és autoexigent en l'esforç per millorar els nivells de resistència, força general i flexibilitat, mitjançant la participació activa en les sessions. S'ha de tenir en compte la millora respecte del seu nivell inicial i no només respecte al resultat obtingut.
4. **Adquirir i valorar hàbits higiènics saludables i actituds posturals adequades en les diverses activitats físiques.** Aquest criteri valora si l'alumnat, durant la pràctica d'activitat física, identifica i porta a terme determinats hàbits, com per exemple usar la indumentària adequada, hidratar-se durant l'activitat o atendre a la seva higiene personal després de les sessions. L'alumnat, igualment, ha de reconèixer les postures adequades en les activitats físiques que es realitzin i en accions de la vida quotidiana, com estar assegut, aixecar càrregues o transportar motxilles.
5. **Millorar les habilitats específiques apreses, incidint en el perfeccionament dels mecanismes de percepció, decisió i execució.** Aquest criteri servirà per comprovar si mitjançant les pràctiques esportives proposades pel professorat, l'alumne o l'alumna és capaç de millorar el seu nivell de joc (percepció, decisió i execució) respecte al nivell de partida; i resoldre tasques d'execució que exigeixen el domini bàsic dels gestos tècnics en condicions estables.
6. **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. Mitjançant aquest criteri, a través de la pràctica de jocs i esports es comprova que l'alumnat és capaç d'interpretar el joc col·lectiu i adaptar-se a la situació d'atac: conservar la pilota, avançar i aconseguir la marca, interpretar el joc col·lectiu i adaptar-se a la situació de defensa: recuperar la pilota, frenar l'avanç i evitar que els contraris aconseguixin l'objectiu; passar la pilota en els esports col·lectius al company o companya millor situat amb independència del seu nivell d'habilitat, sexe o afinitat; millorar l'execució dels aspectes tècnics dels esports practicats i respectar les normes i acceptar les regles.

7. **Mostrar autocontrol en l'aplicació de la força i en la relació amb l'adversari, davant situacions de contacte físic en jocs i activitats de lluita.** Aquest criteri serveix per comprovar si l'alumnat aplica la força de manera proporcionada tenint en compte la variabilitat de la situació i mitjançant l'aplicació de manera correcta de les tècniques ensenyades. També s'ha de valorar la capacitat de mostrar-se respectuós amb el contrari i si realitza l'activitat de lluita dins de les normes establertes.
8. **Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat, tant en qualitat de practicant com d'espectador en les activitats físicoesportives.** L'alumnat ha de participar en situacions competitives de l'esport col·lectiu escollit. S'ha de valorar la seva capacitat d'implicar-se i esforçar-se a complir les responsabilitats que li assigna el seu equip. També s'ha de valorar el respecte a les normes, a l'àrbitre, als companys i als oponents, així com l'acceptació del resultat. Quan l'alumnat actua com a espectador s'ha de valorar la capacitat de mostrar-se participatiu i motivat per la competició i el respecte a jugadors, a l'àrbitre i les seves decisions.
9. **Reconèixer i valorar els factors socioculturals que condicionen les activitats físiques i esportives.** Mitjançant aquest criteri es valora el reconeixement i la aplicació de les habilitats motrius específiques per a un esport individual, col·lectiu o per a un joc motor, com a factor qualitatiu del mecanisme d'execució. A més a més, es constatarà si l'alumnat identifica els fenòmens socioculturals que es manifesten mitjançant la realització d'una autoavaluació ajustada del nivell d'execució i la resolució dels problemes motors plantejats.
10. **Descriure i posar en pràctica, de manera autònoma, tècniques de desenvolupament en el medi natural, aplicar normes de seguretat i conservació durant el desenvolupament d'activitats físicoesportives, valorant-ne l'impacte.** L'alumnat ha de ser capaç de fer el recorregut de manera autònoma complint unes normes de seguretat bàsiques, com ara portar una indumentària adequada, seguir el camí i disposar de tot el material necessari per completar el recorregut, També s'ha d'avaluar la capacitat de fer servir recipients on dipositar els residus produïts durant la marxa, o com avançar per terrenys sense perjudicar la flora i la fauna de l'entorn.
11. **Crear i posar en pràctica una seqüència harmònica de moviments corporals a partir d'un ritme escollit.** L'alumnat ha de ser capaç d'escollir un ritme i seleccionar una seqüència de

moviments per desenvolupar-los harmònicament. S'ha de valorar l'adequació de la seqüència al ritme, així com la capacitat creativa i la desinhibició personal en la preparació i l'execució de l'activitat.

12. **Mostrar actituds de respecte i valoració davant les realitzacions dels altres.** Amb aquest criteri s'avalua, quan l'alumnat actua com a espectador, el respecte que demostra a la resta dels companys i, en el cas de jocs i esports, la capacitat de mostrar-se participatiu i motivat per la competició, de respectar l'àrbitre i les seves decisions.

13. **Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació com a recurs de la matèria.** Es valora la competència de l'alumnat per realitzar investigacions senzilles mitjançant l'ús de les tecnologies de

14. la informació i la comunicació per aprofundir en diferents continguts, obtenir i registrar dades, presentar i expressar la informació.

MÍNIMS EXIGIBLES: 2ON D'ESO

- Saber definir en què consisteix i fer correctament un escalfament
- Dominar la presa de la pròpia Freqüència Cardíaca.
- Saber aplicar els conceptes tàctics bàsics d'ocupació d'espais i circulació de jugadors i pilota, en els esports i jocs practicats a classe.
- Haver millorat, a cada curs, el seu nivell de resistència.
- Saber fer la vertical invertida de 3 i 2 suports, respectivament a 1r i 2n cursos, amb ajuda o sense.
- Realitzar amb un mínim d'eficiència, les tècniques bàsiques de bàsquet, voleibol, handbol i prebeisbol a 2n curs: conducció, passades i llançaments.
- Conèixer les diferents proves atlètiques, la seva tècnica i reglament bàsic.
- Representar davant dels companys diferents situacions, adequant-se a un temps i/o ritme.
- Realitzar equilibris bàsics individuals i en petit grup, tenint cura de mantenir una correcta posició corporal.
- Saber interpretar un mapa senzill del centre i els seus voltants, per seguir un recorregut marcat.
- Participar de les activitats organitzades pel Departament.
- Haver lliurat totes les feines i/o treballs encarregats
- Canviar-se de roba després de classe
- Ser puntual i participar activament a les classes, respectant el material, les instal·lacions, companys/es i professor.

5.3. ENFOC DE L'AVALUACIÓ DES DEL DEPARTAMENT D'EF

En base als criteris d'avaluació en aquest apartat es comenta de manera general l'enfoc que es dona des del departament a cada objectiu proposat en el **currículum d'ESO de educació física**.

A les unitats didàctiques, tercer nivell de concreció, s'especificaran de manera detallada les competències, els objectius i continguts del curs i nivell, els criteris de qualificació, i els instruments d'avaluació.

S'han tingut en compte els acords presos per el departament d'educació física, que, en aquest cas, opta per una línia de treball amb criteris iguals per alumnes d'un mateix nivell amb diferents professors. Sent conscient de la dificultat que suposa seguir una programació sense conèixer el grup i detectar el ritme d'aprenentatge i les capacitats dels alumnes, tot i així es partirà inicialment d'un plantejament comú:

1. S'avaluaran necessàriament els continguts i dimensions competencials treballades respectant els percentatges a l'hora de qualificar.
2. Els instruments d'avaluació seran:

PER AVALUAR	PER AVALUAR	PER AVALUAR
Continguts relacionats amb dimensions competencials que treballen: coneixements específics del món físic, la comunicació lingüística, el raonament matemàtic, i el coneixement cultural i artístic, i tractament de les TIC.	Continguts relacionats amb dimensions competencials que treballen: les relacions socials, l'experimentació i pràctica de activitats esportives (CB mon físic) i expressives (CB artística), autonomia i iniciativa personal, i la capacitat d'aprendre a aprendre,	Continguts relacionats amb dimensions competencials que treballen: aspectes social i cívics, d'autonomia i iniciativa personal, del respecte i valoració del medi natural i físic, cultural i artístic.
<ul style="list-style-type: none"> • Exàmens escrits i/o treballs. • Grau de ús de les TIC. • Full general de seguiment de treballs. • Altres. Innovació. 	<ul style="list-style-type: none"> • Proves pràctiques. Tests. • Plantilles d'observació. • Escales de qualificació. • Observació i interacció pràctica. • Altres. Innovació. 	<ul style="list-style-type: none"> • Full general d'actituds. • Graelles d'autoavaluació. • Articles de reflexió. • Dinàmiques de grup. • Altres. Innovació.

3. Els continguts s'aniran avaluant de forma continua. Si a l'alumne no supera els continguts li quedarà l'àrea pendent de recuperació a setembre. En aquest cas, haurà de fer la feina d'estiu proposada des del departament d'EF, i fer les proves de recuperació proposades per el nivell no superat.
4. La qualificació de cada avaluació es posarà a partir dels percentatges que a continuació s'exposen, per la qual cosa intentarem que la distribució temporal dels tipus de continguts dins les unitats didàctiques s'assembla el màxim en aquesta distribució:

CONEIXEMENTS TEÒRICS	PRACTICA I PROVES ESPORTIVES	ACTITUD I RESPECTE
20%	40%	40%

5. La **qualificació** de final de curs serà la mitjana entre les notes de cada avaluació, enregistrant a la 3a avaluació no la nota d'aquest trimestre sinó la mitjana ja feta del curs .
6. Els **alumnes amb l'àrea pendent**. El cap de departament informará als professors que tenen alumnes amb l'àrea pendent. Els professors seran els responsables d'avaluar aquest alumnes i informar al cap de departament del seguiment i evolució dels mateixos. El departament acorda que els alumnes amb l'àrea pendent haurien, **a part de superar l'àrea en el curs present**, presentar un treball teòric, en relació als mínims establerts en programació del nivell no superat.

Durant el primer trimestre del curs s'encarregarà a l'alumnat amb l'àrea pendent el treball a realitzar per recuperar l'assignatura. La feina teòrica (prova teòrica) haurà d'ésser lliurada a la primera setmana després de les vacances del primer trimestre. Pel que fa a l'apartat pràctic i actitudinal, s'aniran avaluant de forma continuada al llarg de la 1era i 2ona avaluació de curs que actualment cursa l'alumne. En el cas que hi haga algun contingut específic a avaluar del curs pendent, es farà la prova pertinent.

6. ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES

L'elaboració de les unitats didàctiques implicarà que el professor haurà d'explicitar la metodologia així com l'estil d'ensenyança més adient per dur a terme aquella unitat didàctica. S'abordaran els diferents estils d'ensenyança ja que tots tenen la seva funcionalitat: des del comandament directe i l'assignació de tasques a la producció o estils que suposin una major riquesa creativa per part de l'alumne. La naturalesa de la unitat didàctica, el contingut que es tracte, les competències a desenvolupar, i el grup amb el que es treballa seran condicionants per definir l'estil d'ensenyança. **Les competències i dimensions competencials, i els objectius, entronquen directament amb el PCC i PEC, i els OBJECTIUS GENERALS DE L'ÀREA DE EDUCACIÓ FÍSICA i l'etapa educativa. Els continguts plantejats presenten una relació clara de amb les competències i objectius a assolir, afavorint un aprenentatge significatiu i funcional (veure currículum d'EF).** Com a suport bibliogràfic, i de cara a unificar criteris per l'elaboració de les classes i el seu contingut metodològics, es recomana com referent tant a M. Mostos, Sánchez Bañuelos i Famose, Castañer i Camerino. I l'actualització incorporant nous autors i aportacions en el món de l'esport i l'AF, així com la renovació a partir de la lectura d'articles, de la reflexió i de la renovació per optimitzar la aplicació de recursos metodològics i procedimentals, pròpies de cada esport i/o activitat física, dins de les sessions. Les sessions han de ser fonamentalment **pràctiques**, intentant abstraure els conceptes de la praxis física.

Al iniciar el curs passarem el full de presentació i mínims de l'àrea d'educació física on s'especificaran: 1. quines unitats estudiarem? i què practicarem? , com ens relacionarem? . 2. Com s'avaluarà distribuint els % , recuperacions, lesionats... 3. Continguts del curs 4. Hàbits higiènics i normes de l'assignatura.

6.1. ATENCIÓ A LA DIVERSITAT

Es tracta de garantir l'atenció a la diversitat mitjançant l'ensenyança individualitzada. Les adaptacions crucials estan implícita o explícitament en la programació, ja que es pretén que cada alumne treballi a nivell de les seves capacitats. Alguns exemples d'atenció a la diversitat i del tractament individualitzat de les unitats didàctiques podrien ésser:

- Els alumnes treballen en funció del **nivell de partida**. Per açò s'utilitzen com base els resultats de diferents proves inicials i el reconeixement mèdic inicial (signada per els pares).
- Se adopta un **ritme d'ensenyança aprenentatge** al nivell específic de cada grup d'alumnes, seleccionant els exercicis o prescrivint els més complicats.
- Freqüentment es treballa per **grups de nivell i per microgrups** (aquells que presenten un major nivell ajuden als que tenen més dificultats).
- S'han d'**eliminar estereotips**, potenciant la igualtat de rols i la participació mixta en les activitats, acceptant i respectant les diferències individuals.

Alumnes amb impossibilitat de fer pràctica: Aquells alumnes que total o parcialment queden exclosos de pràctica (prescripció metge) o d'altres que per circumstàncies no poden realitzar la classe pràctica han d'assistir a classe, fer les ajudes corresponents durant la sessió, i omplir una fitxa d'aquesta. Existeix la possibilitat de que aquells alumnes en procés de recuperació d'alguna lesió o malaltia: desviació de columna, anèmia, lesió muscular-articular... poden practicar els exercicis de rehabilitació a classe, fent alhora un treball de recerca de la seva malaltia (descripció, etiologia, diagnòstic, exercicis de rehabilitació, afectacions a vida quotidiana, article importat d'Internet), o relacionat amb el contingut treballat o un fenomen esportiu rellevant (exemple: JJOO).

ACI (Adaptació curricular individualitzada):

DIVERSIFICACIÓ: Els alumnes de diversificació rebran una adaptació en funció de les seves mancances i possibilitats. L'adaptació podrà ser una reducció en la complexitat dels continguts conceptuals i en el ritme d'ensenyament-aprenentatge. Des de EF es recomana el tractament de l'àrea sense afegir els grups de diversificació a altre grup, per garantir els aspectes d'ensenyament-aprenentatge, motivacionals, d'estratègies i adequació de les activitats, i altres a les característiques d'aquests grups (diversificació i via lenta).

NEE: A partir de las prescripcions del Departament d'orientació i amb la seva coordinació realitzarem les adaptacions curriculars no significatives o significatives, fent en aquest cas un informe amb els objectius didàctics, continguts i procediments d'avaluació.

ALUMNES DE NOVA INCORPORACIÓ: A nivell **conceptual** es donaren tasques específiques de la matèria *col·laborant amb el departament de llengües estrangeres i català*. En les sessions **pràctiques** es donaran consignes concretes que potencien la participació activa i relació amb altres companys (**actitud**).

6.2. ACTIVITATS D'ENSENYAMENT-APRENTATGE

Es partirà dels coneixements previs dels alumnes. Alguns criteris de selecció d'activitats serien: edat cronològica i biològica dels alumnes, context, recursos, motivació, varietat i participació activa. Les activitats s'ajustaran als objectius didàctics, permetran diferents ritmes d'aprenentatge, afavoriran l'autonomia, promouran la reflexió. Presentem diferents tipus d'activitats: d'iniciació, de reforçament, d'ampliació, d'aprofundiment, d'orientació, d'integració, de síntesis i d'avaluació.

El contingut (i activitats) de les sessions serà eminentment pràctic, encara que es reforçaran alguns aprenentatges amb continguts teòrics i realització de proves o treballs per part de l'alumnat, el qual podrà buscar informació mitjançant les fonts tradicionals, com llibres i revistes, o amb l'ús de les tecnologies de la informació i la comunicació, com adreces interessants d'Internet. Es recomana fomentar i promocionar als alumnes activitats físiques i la pràctica de l'esport al temps lliure; EF disposa de 2h setmanals. Es proposa així des del departament d'EF valorar la possibilitat d'augmentar a **3-4 hores / setmanals la matèria d'EF per garantir a**

tota la població infantil i adolescent els mínims d'activitat físico-esportiva que es relacionen directament amb la salut. Així com ja es realitza en altres països.

Els jocs i els esports són la manera més habitual d'entendre i practicar l'activitat física. En la seva utilització com a continguts importants per desenvolupar les dimensions competencials i els objectius d'aquesta matèria, ha de prevaler l'enfocament educatiu d'aquesta activitat, amb un caràcter principalment lúdic, obert i flexible, de participació, sense cap tipus de discriminació i en el qual sigui preeminent la creació d'un bon clima de treball en equip, d'acceptació mútua de cooperació i respecte. La competició es un mitjà motivant per desenvolupar i reforçar conductes positives.

La realitat educativa ofereix una heterogeneïtat de l'alumnat cada vegada major i requereix la formulació d'un currículum que doni resposta a aquesta diversitat i afavoreixi l'ensenyament i l'avaluació individualitzats.

Cal identificar les característiques de cada alumne o alumna i del grup com punt de partida per a ajudar-los a progressar i realitzar, en cas necessari, les adaptacions necessàries per facilitar que cada alumne o alumna arribi als objectius proposats.

En aquesta matèria s'ha de valorar com a contingència la fort herència i influència social i d'estereotips provinents del món de l'esport. La EF juga un paper per reconduir aquests estereotips i superar-les des de la pròpia matèria. Una estratègia d'agrupaments adequada, de selecció i temporalització de jocs i esports, de repartiment de responsabilitats i el tractament de la informació relacionada amb el cos, la salut i l'esport exempta de prejudicis són elements necessaris per a la ruptura d'estereotips des d'una perspectiva coeducadora.

6.3. ORIENTACIONS PER A LA SEQÜENCIACIÓ

La distribució de les sessions tractarà d'ajustar les activitats d'ensenyament aprenentatge al temps disponible. Essent flexible i susceptible de modificació i adaptació, en funció dels resultats de l'avaluació formativa.

6.4. ORIENTACIONS PER A L'AVALUACIÓ

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

L'avaluació és l'instrument que ha de servir tant al professorat com a l'alumnat per comprovar si el procés d'aprenentatge és eficaç: a partir de mecanismes de retroalimentació es poden establir les correccions que siguin necessàries. Tots els elements d'aquest procés poden ser avaluats (objectius, continguts, materials i recursos didàctics, metodologia i sistemes d'avaluació). El departament didàctic ha recomanat diversos instruments i proves d'avaluació prèvia per delimitar les necessitats educatives de l'alumnat. Això donarà les pautes per preparar les estratègies didàctiques necessàries i mesures d'atenció a la diversitat.

Es valoraran els aspectes de tipus cognitiu mitjançant treballs i proves, eminentment pràctiques, i altres de gaire conceptual, i de tractament de les TIC. Els aspectes actitudinals, com l'interès, la

cooperació, els hàbits higiènics, el "fair play", es realitzaran mitjançant fulls de registre, plantilles d'observació del professor o professora, i altres instruments. A més s'aplicaran altres tècniques i instruments quantitatius (test de condició física, motors... i proves esportives i d'habilitats) amb un enfocament didàctic. Es idoni que l'alumnat participi en aquests processos mitjançant l'autoavaluació i la coavaluació.

El professorat ha de valorarà el procés d'ensenyament aprenentatge, reflexionant constantment sobre les seves actuacions i considerant el progrés de l'alumnat en relació amb el treball realitzat i la seva evolució; aplicant la metaavaluació per revisar el propi procés.

6.5. ORGANITZACIÓ DE L'AULA. RECURSOS MATERIALS I CURRICULARS.

Es programarà i coordinarà dins del departament els recursos didàctics i materials (actualitzar l'**inventari**), ús d'espais horaris i sortides. S'adoptarà una metodologia preventiva (**control de contingències**: espais, material, riscos, valoració del nivell de pràctica i mesures d'actuació davant de determinades malalties: asma, diabetis, lesions diverses...)

6.6. ÚS DE NOVES TECNOLOGIES DE LA INFORMACIÓ

Recurs per l'optimització i compliment de les competències i dels objectius. Exemples: Ús de polar per mesurar la FC; ús d'Internet per cercar informació; visualització de foto, vídeo i DVD com activitat de reforçament (complimentant explicació teòrica) o motivació (veure muntatges dels alumnes, fotografies després d'una sortida d'AF a la natura...); ús de programes informàtics.

6.7. RECURS DIDÀCTICS. SUPORT BIBLIOGRÀFIC

De cara a unificar criteris, utilitzada una terminologia adient per als nins, analitzada la correlació i evolució gradual de continguts entre els diferents cursos, i com material imprès motivant per els al·lots/es (fotografies, exercicis teòrics jugats...): **L'alumnat disposarà d'un quadern d'apunts confeccionat per els membres del departament.** Addicionalment, per completar alguns continguts el professor facilitarà **material imprès d'elaboració pròpia.**

7.-FOMENT DE LA LECTURA.

En el Departament d'Educació Física considerem que un dels nostres objectius generals és la formació integral de les persones que formen part de la comunitat educativa que ens envolta: familiars, professorat, societat propera i, per sobre de tot, l'alumnat. Pretenem una Educació Física integral i catalitzadora del procés de desenvolupament integral de l'individu. Per tot açò, des del nostre departament volem, partir de l'Educació Física en la cerca del foment de la lectura per a aconseguir la motivació i el plaer de llegir, i una major capacitat d'expressió oral i corporal, fent ús del fons bibliogràfic existent i consultant les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) per a la recollida de dades i la seua anàlisi posterior.

Pla d'actuació:

El foment de la lectura ho treballarem des de dos àmbits: Activitats de centre:

- Potenciarem l'ús de la BIBLIOTECA del CENTRE, convidant a l'alumnat al fet que acudisquen a la mateixa per a la cerca d'informació, i per a poder retirar el llibre recomanat de lectura obligatòria durant el curs.
- Potenciarem el fons de la BIBLIOTECA; subscriuint-nos a alguna revista esportiva i adquirint llibres que tinguen continguts amb referència a l'àrea d'educació física, el nombre serà suficient perquè al llarg del curs tot l'alumnat tinguen oportunitat de llegir-los.

Aula:

- De forma general, es duran a terme activitats i estratègies per a millorar i fomentar la lectura, que seran adequades a cada nivell educatiu.
- En concret es realitzaran LECTURES CURTES; lectures que inclourem en les nostres sessions, i que versaran sobre continguts de la nostra àrea, lectures que els puguen resultar amenes i interessants. Aquestes les seleccionarem de revistes esportives, llibres, i també ens recolzarem per a la seua selecció en les noves tecnologies (TIC).

Qüestionari inicial:historial mèdic-esportiu

Nom:	Cognoms:	
Edat:	Data naixement:	Alçada i Pes:
Adreça:	Telèfons pare/mare	

Activitats Físico-esportives practicades:

Edat	Esport i Activitats físiques practicades	Hores setmanals	Tipus de dedicació (marca X)		
			Federat	Monitor	Lliure
(Ex) 8 anys	judo	3 h/ setm.		x	

Activitats Físico-esportives a les que estic/estaré apuntat aquest curs:

Edat	Esport i Activitats físiques practicades	Hores setmanals	Tipus de dedicació (marca X)		
			Federat	Monitor	Lliure
				x	

Altres activitats extraescolars no esportives a les que estic/estaré apuntat aquests curs: (exemple: música):

Observacions mèdiques: (Subratllar si es té la patologia i explicar)

- Patologies posturals: escoliosi, hiperlordosi, hipercifosi, peus plans o buits.
- Patologies articulars, òssies o musculars cròniques:
- Patologies cardiorespiratòries: asma, buf al cor, altres:
- Patologies metabòliques: diabetis, anèmia, altres:
- Al·lèrgies:
- Altres patologies
- Observacions:

AQUEST FULL S'HA D'ENTREGAR SIGNAT PER ELS PARES A LA SEGONA SESSIÓ DEL CURS.

INFORMACIÓ PER ELS PARES:

AFEGIR GRAPAT els INFORMES MÈDICS que la família considere oportuns, especificant la causa de la malaltia o patologia, i el temps estimat de la durada de la incapacitat, i ELS MOVIMENTS O TIPUS D'ESFORÇOS FÍSICS que el nin NO POT i pot realitzar.

Malgrat això, l'alumnat afectat haurà de dur igualment roba esportiva, ja que segons la malaltia o patologia, el professor li assignarà tasques alternatives que SI puga realitzar.

Per qualsevol informació addicional rellevant, a l'inici o durant el curs, per favor, concertin la reunió amb el professor/a a través del telèfon de l'IES:96 224 90 55

AGRAÏM LA SEVA COL-LABORACIÓ.

A Canals, ade Setembre de 2014

SR./SRA

SIGNATURA DE LA MARE/ PARE/ TUTOR