
	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS			
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE PR0202 Programació Programació Departament didàctic		MOD020201	
			REV 3	Pàg. 1/63


PROGRAMACIÓ DOCENT

DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA


CURS 2019-2020

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS		
	MP02 ENSENYAMENT I APRENENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 2/63

1. INTRODUCCIÓ.....	4
2. ELEMENTS CURRICULARS COMUNS A TOTA L'ETAPA DE L'ESO.....	7
3. CONTRIBUCIÓ DE LA MATÈRIA A L'ADQUISICIÓ DE LES COMPETÈNCIES CLAU.....	8
A) COMUNICACIÓ LINGÜÍSTICA.....	8
B) COMPETÈNCIA MATEMÀTICA I COMPETÈNCIES BÀSIQUES EN CIÈNCIA I TECNOLOGIA.....	9
C) COMPETÈNCIA DIGITAL.....	9
D) APRENDRE A APRENDRE.....	9
E) COMPETÈNCIES SOCIALS I CÍVIQUES.....	10
F) SENTIT D'INICIATIVA I ESPERIT EMPRENEDOR.....	10
G) CONSCIÈNCIA I EXPRESSIONS CULTURALS.....	10
4. ADEQUACIÓ I SEQÜÈNCIA DELS OBJECTIUS PER CURSOS.....	11
5. SELECCIÓ I SEQÜÈNCIA DELS CONTINGUTS PER CURSOS.....	17
6. METODOLOGIA.....	28
A) CRITERIS PER AL DISSENY DE LES ACTIVITATS A CADA CURS AMB ATENCIÓ A LES COMPETÈNCIES CLAU I ALS DIFERENTS NIVELLS D'APRENENTATGE (ACTIVITATS BÀSIQUES, D'AMPLIACIÓ I DE REFORÇ).....	28
B) CRITERIS PER A L'ORGANITZACIÓ DEL TEMPS I DELS ESPAIS. FORMES D'ORGANITZACIÓ DE L'AULA.....	29
C) MATERIALS I RECURSOS DIDÀCTICS.....	30
D) EL TRACTAMENT DE LA LECTURA.....	33
E) UTILITZACIÓ DE LES TECNOLOGIES DE LA INFORMACIÓ I LA COMUNICACIÓ (TIC).....	33
F) CONTRIBUCIÓ DE LA MATÈRIA A L'EDUCACIÓ EN VALORS.....	34
G) LA PREVENCIÓ DE LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE, DE LA VIOLÈNCIA TERRORISTA I DE QUALSEVOL FORMA DE VIOLÈNCIA.....	34
H) ELS ELEMENTS TRANSVERSALS TRACTATS.....	35
I) AVALUACIÓ DEL PROCÉS D'ENSENYAMENT-APRENENTATGE.....	35
7. AVALUACIÓ.....	36
A) PROCEDIMENTS I ACTIVITATS D' AVALUACIÓ.....	36
B) ADEQUACIÓ I SEQÜÈNCIA DELS CRITERIS D' AVALUACIÓ I DELS ESTÀNDARDS D' APRENENTATGE AVALUABLES.....	36
C) CRITERIS DE QUALIFICACIÓ.....	45
D) ACTIVITATS DE REFORÇ I MECANISMES DE RECUPERACIÓ PER A ALUMNES AMB MATÈRIES PENDENTS DE CURSOS.....	48
E) ACTIVITATS DE REFORÇ I MECANISMES DE RECUPERACIÓ PER A ALUMNES REPETIDORS.....	49
8. ATENCIÓ A LA DIVERSITAT I CRITERIS PER A L'ELABORACIÓ D'ADAPTACIONS DEL CURRÍCULUM (ACI).....	49
ADAPTACIONS CURRICULARS.....	49
EXEMPCIONS.....	50
9. PARTICIPACIÓ EN PROJECTES DEL CENTRE, ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES, EXTRAESCOLARS I SORTIDES ESCOLARS (ESO I BTX).....	53
10. PROGRAMACIÓ DEL BATXILLERAT.....	54
A) L'ADEQUACIÓ I LA SEQÜENCIACIÓ DELS OBJECTIUS ESPECÍFICS DE LA MATÈRIA.....	54
B) LA SEQÜÈNCIA DELS CONTINGUTS.....	55
C) ELS MÈTODES PEDAGÒGICS.....	58
D) LA DISTRIBUCIÓ ESPAI-TEMPS.....	58
E) LES ACTIVITATS D'AMPLIACIÓ I DE REFORÇ.....	59
F) ELS CRITERIS D' AVALUACIÓ I DE QUALIFICACIÓ.....	59
G) ELS ESTÀNDARDS D' APRENENTATGE AVALUABLES.....	60
H) ELS MATERIALS I RECURSOS DIDÀCTICS QUE S'HAN D'UTILITZAR.....	63
I) ELS PROCEDIMENTS DE SUPORT I DE RECUPERACIÓ.....	63

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS			
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE		MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic		REV 3	Pàg. 3/63

J) LES ESTRATÈGIES I ELS PROCEDIMENTS D' AVALUACIÓ DEL PROCÉS D' ENSENYAMENT- APRENTATGE.....	63
J) LA CONTRIBUTIÓ DE LA MATÈRIA A L' ADQUISICIÓ DE LES COMPETÈNCIES CLAU.....	64

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS	
	MP02 ENSENYAMENT I APRENENTATGE	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	MOD020201 REV 3
		Pàg. 4/63

1. INTRODUCCIÓ

El Reglament orgànic dels Instituts d'Educació Secundària (ROI), en el capítol dedicat a l'autonomia pedagògica dels centres, estableix que sota la coordinació del seu cap els Departaments tenen la funció d'elaborar o revisar les programacions docents dels ensenyaments corresponents a les àrees i/o matèries que tenen assignades.

A principi de curs i d'acord amb les Instruccions anuals de funcionament dels centres docents públics el Departament ha elaborat i/o revisat aquest document, essent el resultat de la nostra reflexió el què es presenta tot seguit.

En aquest document es concreten els currículums de l'educació secundària obligatòria (ESO) i del Batxillerat vigents, per a cadascun dels cursos que formen aquestes etapes, considerant les línies bàsiques recollides en el Projecte Educatiu de Centre i els criteris determinats per la Comissió de Coordinació Pedagògica.

Recordem que el currículum és el conjunt de competències clau, objectius, continguts, mètodes pedagògics, estàndards d'aprenentatge i criteris d'avaluació de la matèria per a cada curs.

En l'elaboració d'aquesta programació s'ha de tenir en compte les característiques de l'alumnat i de l'entorn del centre.


La història de l'educació física al sistema educatiu és una història plena d'entrebancs. La concepció dualista de l'ésser humà que ha predominat en la nostra societat des del s.XVII, ha col·locat el cos sempre en un segon pla. Així l'educació física és avui encara una matèria menor en el context educatiu del nostre país, no així en altres països europeus on aquesta assignatura té una relació d'igualtat amb les altres. La seva importància en els currículum així ho confirma, de dos hores setmanals al sistema educatiu espanyol **a 4 o 5 hores a altres països europeus com Àustria i Holanda** per exemple.

Avui tal vegada no hem après encara a escoltar el cos. La llosa del nostre passat ens pesa encara. I és que hem d'entendre d'on venim, saber on estem, per poder pensar on volem anar.

D' ON VENIM?

L'Educació física no ha estat una matèria obligatòria al sistema educatiu espanyol de manera estable fins als anys 60 amb la Ley Elola de 23 de Desembre del 1961 que promulgava: "l'ensenyament obligatori de l'educació física per a tots els graus i tipus de centre escolar de caràcter oficial". En el capítol 6 la llei creava l'INEF. Era l'inici de la dignificació professional i amb ella de la dignificació acadèmica de l'assignatura. Quedaven encara moltes coses per fer i aquestes vindran de la mà sobretot de la Llei de Cultura física i Esport de l'any 1980 i de la Llei Orgànica General d'Educació de l'any 1990.

Les primeres tentatives es produeixen a principis del s.XIX quan la influència dels mestres Bassedow i Pestalozzi arriba a Espanya, moment en el qual Amorós creà el "Real Institut Pestalozziano". No obstant això, no serà fins al 1847, quan segons J.L. Hernández (1994) l'E.F amb el nom de Gimnàstica apareixerà com a disciplina obligatòria a la denominada segona ensenyança.

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS			
	MP02 ENSENYAMENT I APRENENTATGE		MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic		REV 3	Pàg. 5/63

La **funció higiènica** predomina sobre qualsevol altre en aquesta època. Més tard, s'afegeixen les de **preparació premilitar** - decret de 1925 i real decret de 1928 sobre cultura física- i l'**agonística** ,- en el pla d'estudis de 1926 la denominació de "Jocs i Esports" substitueix la de Gimnàstica introduint -se un canvi significatiu en els continguts d'aquesta assignatura fins que al 1931 va recuperar la seva antiga denominació- , i la **moralitzant** ,- amb l'adveniment del règim franquista la Gimnàstica estarà al servei de la submissió dels cossos i les ments a la ideologia del Nacional catolicisme. La gimnàstica i l'esport com a continguts seran utilitzats amb finalitats purament polítiques -.

Així doncs en aquesta època es clara la submissió del cos a la ment i a la ideologia. Un cos que o bé és font de passions o bé de malalties i que per tant s'ha de sanar o domesticar, un cos que s'ha d'ocultar i que es posseeix. Al 1983 el mestre Cagigal (1) feia les reflexions següents entorn al cos, per a dignificació acadèmica i professional de l'educació física:


" El cuerpo no es un objeto de posesión del hombre sino que es hombre mismo El hombre tiene un cuerpo solamente porque es consciente de ello, no por distanciamiento sustancial o accidental"

ON ESTEM?

La situació de l'educació física al sistema educatiu ha millorat molt des de llavors. La llei de Cultura física y Deporte de 1980 , la integració amb igualtat de drets i deures dels docents d'educació física en els Centres educatius al 1985 i la Llei Orgànica General d'educació de 1990 han contribuït a n'aquest avenç substancial. La LOGSE exposa de manera explícita que "els alumnes hauran d'ésser capaços d'utilitzar l'educació física i l'esport per afavorir el seu desenvolupament personal". El Decret 1345/91 que desenvolupa aquesta llei per a l'àrea d'educació física, recull funcions variades per aquesta : funció de coneixement, anatòmica i funcional, estètica i expressiva, comunicativa i de relació, higiènica , agonística , catàrtica i hedonista, i de compensació.

Actualment estem amb la LOMCE, a l'expectativa de possibles modificacions per part del govern de torn.

Des de la perspectiva de l'educació física, el currículum diu textualment que "l'educació física no només ha de contribuir a desenvolupar les capacitats instrumentals i a generar hàbits de pràctica continuada de l'activitat física en l'ESO, sinó que, a més, s'ha de vincular a una escala de valors, actituds i normes i al coneixement dels efectes que l'activitat física té sobre el desenvolupament personal". També s'extreu que "el moviment és un dels instruments cognitius fonamentals de la persona, tant per autoconèixer-se com per explorar i estructurar l'entorn immediat", per tant, estem avançant en relació a la importància de l'educació física dins l'ESO, i nosaltres, per la part que ens toca perquè l'alumne aconseguixi els objectius, el MOVIMENT serà l'eix bàsic del nostre treball juntament amb el COS.

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS			
	MP02 ENSENYAMENT I APRENENTATGE		MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic		REV 3	Pàg. 6/63

ON VOLEM ANAR?

Tenim doncs, molts reptes per endavant. El primer, i molt important, una major presència de l'àrea d'educació física en el sistema educatiu i una equiparació de fet en l'organització dels currículum, destacant que poc a poc agafa una mica més d'importància. Per altra banda ens hem de preguntar quina educació física tenim i quina volem. Aquesta és una proposta oberta i per a la reflexió:


Generalment el currículum és encara una mica esbiaixat. Les funcions higièniques i agonístiques solen pesar sobre les altres doncs el predomini de l'esport en la nostra societat és palès. De fet, esport i educació física es confonen sovint, i fins i tot sembla que tota educació física passés per a una educació esportiva. El primer pas per a corregir aquest desequilibri és fer una educació física científica, que defugui de plantejaments empírics i vagi una mica més enllà de les aparences..

1-UNA EDUCACIÓ FÍSICA CIENTÍFICA: l'educació física d'avui s'ha d'arrelar sobre el desenvolupament d'un incipient corpus de coneixement propi, científic, val a dir ciència de l'acció motriu o praxiologia. Fins fa pocs anys tots els problemes amb els que ens trobàvem els professionals d'aquest camp eren resolts a través d'un conjunt de sabers llegats de diferents disciplines científiques, però que en l'actualitat s'han manifestat clarament insuficients. Moltes vegades també hem fet servir també el més pur empirisme no sempre amb mals resultats. Avui el que impera és conèixer exactament el que estem fent per saber exactament el que estem transmetent, i si aquests són els interessos i els objectius que volem transmetre. Hem de conèixer en definitiva, amb propietat i abundància la naturalesa de les accions que intentem estimular entre els nostres alumnes i també la millor forma de fer-ho. Els estudis praxiològics ens ofereixen aquesta possibilitat.

2-UNA EDUCACIÓ FÍSICA INCLUSIVA: una educació física per a tots, independentment del seu nivell inicial, per als més hàbils i per als menys, per als homes i les dones, per al més extravertit i per al més introvertit, per al qui aprèn ràpid i el qui aprèn més lent, per al més fort o per el qui té alguna deficiència física o psíquica, en definitiva una educació física que promogui aprenentatges significatius i funcionals, que partint dels coneixements propis n'abasti d'altres més amplis i complexos i amb una clara relació amb les necessitats i motivacions de l'alumne adolescent.

3-UNA EDUCACIÓ FÍSICA GLOBAL: Partint d'un currículum dissenyat científicament i si tenim la intenció de fer-lo inclusiu, és fa del tot necessari cercar un equilibri entre les diferents funcions i corrents de l'educació física. Per tal de reduir al mínim el biaix cultural i personal (docent) del currículum cal fer un esforç per a una educació física global - esportiva, higiènica però també ludico-recreativa, expressiva i aprehensiva-, que serveixi de veritat a la diversitat d'interessos i motivacions dels adolescents i compleixi totes les funcions que socialment se li assignen. Tal vegada així poden aconseguir una vertadera projecció del currículum en la vida futura dels nostres alumnes.

4-UNA EDUCACIÓ FÍSICA MULTICULTURAL: És un del gran repte del s.XXI, la convivència en la diversitat cultural. Com incidir en aquest objectius des de l'educació física.?, Tal vegada partir de les activitats físiques locals per compartir la diversitat (2) de l'aula més endavant i reflexionar al mateix temps sobre la homogeneïtzació cultural i més específicament sobre la homogeneïtzació en el cos i en la pràctica?

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS			
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE		MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic		REV 3	Pàg. 7/63

5-UNA EDUCACIÓ FÍSICA INTEL·LIGENT, CONSCIENT I CRÍTICA: Que tingui en compte els orígens motrius de l'home, que prioritzi el moviment, l'aprenentatge contextual per sobre dels altres, que promocióni per tant, l'aprenentatge dels coneixements conceptuals i actitudinals amb i des de la pràctica . (v caib) Que desperti en els alumnes la necessitat d'escoltar el cos per a respectar-lo, conèixer-lo millor i integrar-lo (educació física integral) . I que finalment, injecti en la mesura de les nostres possibilitats l'esperit crític en els nostres alumnes en relació a totes ...

6-UNA EDUCACIÓ FÍSICA PARTICIPADA: Que parteixi del currículum però escoltant l'alumne(obertura), que al mateix temps sepi mostrar-li camins per a satisfer les seves necessitats (disciplina) dintre del marc d'aquest currículum, que el faci participar amb alegria del seu desenvolupament personal. Que compagini els valors de l'esforç i el sacrifici amb els del plaer i la satisfacció.


7-UNA EDUCACIÓ FÍSICA INTERDISCIPLINAR: Que comparteixi amb els altre departaments l'educació integral de l'alumne.

2. ELEMENTS CURRICULARS COMUNS A TOTA L'ETAPA DE L'ESO

Objectius específics

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

1. Conèixer i valorar els efectes beneficiosos, els riscos i les contradiccions que l'activitat física té per a la salut individual i la col·lectiva i per al desenvolupament personal i la qualitat de vida mitjançant la pràctica habitual i sistemàtica d'activitats físiques.
2. Mostrar una actitud crítica davant els models corporals i de salut i les manifestacions físicoesportives com a fenòmens socioculturals, i instaurar hàbits saludables.
3. Dissenyar i dur a terme tasques de les diferents capacitats físiques adreçades a millorar la salut mitjançant un tractament diferenciat de les diverses capacitats implicades.
4. Augmentar les pròpies possibilitats de rendiment motor mitjançant el condicionament i la millora de les capacitats físiques i el perfeccionament de les funcions d'ajustament, domini i control corporal, així com desenvolupar actituds d'autoexigència i superació.
5. Participar, amb independència del nivell d'habilitat assolit, en jocs i esports (convencionals, recreatius i populars), col·laborar a organitzar-los i desenvolupar-

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS			
	MP02 ENSENYAMENT I APRENENTATGE PR0202 Programació Programació Departament didàctic		MOD020201	
			REV 3	Pàg. 8/63

los, valorar-ne els aspectes de relació que fomenten i mostrar habilitats i socials de tolerància i d'esportivitat per damunt de la recerca desmesurada del rendiment.

6. Conèixer i practicar modalitats esportives individuals, d'oposició, de col·laboració o de col·laboració-oposició i aplicar els fonaments reglamentaris, tècnics i tàctics a situacions de joc.

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

8. Conèixer les possibilitats que l'entorn ofereix per practicar activitats físiques esportives.

9. Reconèixer les possibilitats del medi natural de les Illes Balears com a espai idoni per a l'activitat física i discriminar les pràctiques que hi poden causar qualsevol tipus de deteriorament.

10. Recuperar i comprendre el valor cultural dels jocs i esports populars i recreatius de les Illes Balears com a elements característics de la nostra cultura que és necessari preservar; practicar-los amb independència del nivell d'habilitat personal, i col·laborar en l'organització de campionats i activitats de divulgació.

11. Planificar activitats que permetin la participació en termes de seguretat prèvia valoració de l'estat de les capacitats físiques i habilitats motrius específiques pròpies.


12. Mostrar habilitats i actituds socials de respecte, de feina en equip i d'esportivitat a l'hora de participar en activitats, jocs i esports, independentment de les diferències culturals, socials i d'habilitat.

13. Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació i la lectura com a font de consulta i com a recurs de suport per assolir els aprenentatges.

3. CONTRIBUCIÓ DE LA MATÈRIA A L'ADQUISICIÓ DE LES COMPETÈNCIES CLAU

a) Comunicació lingüística.

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

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS			
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE		MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic		REV 3	Pàg. 9/63

perquè es conceben com un mitjà de reflexió sobre les activitats físiques i esportives dutes a terme.

b) Competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia.


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

c) Competència digital.

S'empren les TIC individualment o en grups per cercar informació a partir d'un problema o una pregunta inicial sobre un tema d'interès relacionat amb l'activitat física i la salut, elaborar unes conclusions i exposar-les oralment al grup classe per mitjà d'una presentació digital o un pòster. Respecte dels docents, és bàsic que demostrin destresa amb els mitjans informàtics a fi de poder oferir als alumnes els recursos adequats per desenvolupar aquesta competència al màxim nivell.

d) Aprendre a aprendre.

Sens dubte, un dels reptes més importants als quals ha de fer front l'educació física del futur és col·laborar en la competència d'aprendre a aprendre perquè els alumnes, quan acabin l'etapa obligatòria, tinguin una base sòlida a partir de la qual articular nous aprenentatges. És per aquesta raó que els professors han de prioritzar la pràctica d'activitats globals que combinin l'execució tècnica de certes habilitats amb la presa de decisions i que siguin fàcilment transferibles a la resolució d'altres situacions semblants. Les hores lectives d'educació física no són suficients per consolidar i perfeccionar gests tècnics, però sí que ho són per refermar les bases de futurs aprenentatges fora de l'horari lectiu, dins o fora del centre escolar. En les diferents fases del procés d'ensenyament i aprenentatge és important aconseguir que els alumnes siguin conscients de la manera com aprenen: aprendre a aprendre és el fonament d'aprendre al llarg de tota la vida. Per tant, cal preveure el temps necessari per comunicar els objectius educatius de cada sessió i les activitats necessàries a fi que els alumnes reflexionin sobre el que han fet i el que els queda encara per fer, perquè organitzin i sistematitzin tot el que han après, o perquè solucionin les dificultats i els dubtes plantejats.

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS			
	MP02 ENSENYAMENT I APRENENTATGE		MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic		REV 3	Pàg. 10/63

e) Competències socials i cíviques.


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

f) Sentit d'iniciativa i esperit emprenedor.

Que l'educació física col·labora a assolir aquesta competència ho demostra el fet que als alumnes se'ls van oferint, a mesura que avancen en l'etapa, oportunitats perquè aconseguixin autogestionar la seva pròpia activitat física segons els seus interessos. El procés d'ensenyament a l'educació secundària obligatòria ha de tendir a fer que els alumnes assumeixin una autonomia creixent, que en la pràctica s'ha de traduir en una disminució de la presa de decisions per part dels professors i un augment de la iniciativa dels alumnes. La culminació d'aquest procés és la participació dels alumnes, de forma reflexiva i responsable, en nombrosos aspectes de la programació d'aula, com la selecció de continguts i mitjans que s'han d'utilitzar, l'organització d'activitats i la conservació i l'emmagatzematge dels estris, fins a arribar a planificar la seva pròpia condició física. Han de ser capaços, per exemple, d'organitzar un petit torneig de qualsevol disciplina esportiva, d'elaborar una coreografia musical individualment o en grup o de dissenyar un pla de millora de la seva condició física orientada a la salut personal.

g) Consciència i expressions culturals.

Una part dels continguts ha d'anar orientada a col·laborar en el desenvolupament d'aquesta competència en el sentit de posar èmfasi en el potencial cultural associat a les diferents manifestacions de la motricitat humana: els esports, les danses, els jocs populars i tradicionals, les activitats expressives, etc. Des d'aquest punt de vista, seria convenient introduir tot tipus d'activitats físiques i esportives, des de

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS			
	MP02 ENSENYAMENT I APRENENTATGE		MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic		REV 3	Pàg. 11/63

les més conegudes fins a les poc practicades o alternatives. La incorporació d'aquesta competència al currículum de l'educació física brinda la possibilitat de mostrar als alumnes no tan sols les activitats tradicionals arrelades al propi territori, sinó també les que formen part d'altres àmbits culturals. L'acceptació, el respecte, la tolerància i la solidaritat envers la diversitat cultural afavoreix, sens dubte, la convivència als centres educatius. Els professors d'educació física, però, han d'orientar els alumnes perquè siguin capaços d'extreure, a partir dels jocs duits a terme, els trets culturals que defineixen la societat de la qual provenen. Una vegada més, es constata la gran importància d'orientar les pràctiques motrius cap a una intencionalitat clara.

4. ADEQUACIÓ I SEQÜÈNCIA DELS OBJECTIUS PER CURSOS

Primer cicle

BLOC 1. SALUT: OBJECTIUS

1.1. Analitzar la implicació de les capacitats físiques i les coordinatives en les diferents activitats físicoesportives i artisticoexpressives treballades durant el cicle.

1.2. Associar els sistemes metabòlics d'obtenció d'energia als diferents tipus d'activitat física, l'alimentació i la salut.

1.3. Relacionar les adaptacions orgàniques amb l'activitat física sistemàtica i amb la salut i els riscos i contraindicacions de la pràctica esportiva.

1.4. Adaptar la intensitat de l'esforç controlant la freqüència cardíaca corresponent als marges de millora dels diferents factors de la condició física.


1.5. Aplicar de forma autònoma procediments per autoavaluar els factors de la condició física.

1.6. Identificar les característiques que han de tenir les activitats físiques per ser considerades saludables i adoptar una actitud crítica davant les pràctiques que tenen efectes negatius per a la salut.

2.1. Participar activament en la millora de les capacitats físiques bàsiques des d'un enfocament saludable i utilitzant els mètodes bàsics per desenvolupar-les.

2.2. Aconseguir nivells de condició física concordes amb el seu desenvolupament motor i les seves possibilitats.

2.3. Aplicar els fonaments de la higiene postural a l'hora de practicar activitats físiques com a mitjà per prevenir lesions.

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS			
	MP02 ENSENYAMENT I APRENENTATGE PR0202 Programació Programació Departament didàctic		MOD020201	
			REV 3	Pàg. 12/63

2.4. *Analitza la importància de la pràctica habitual d'activitat física per millorar la pròpia condició física i relaciona l'efecte d'aquesta pràctica amb la millora de la qualitat de vida.*

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

1.1. *Aplicar els aspectes bàsics de les tècniques i les habilitats específiques de les activitats proposades, respectant les regles i normes establertes.*

1.2. *Autoavaluar la seva execució tenint en compte el model tècnic plantejat.*

1.3. *Descriure la forma de dur a terme els moviments implicats en el model tècnic.*

1.4. *Millorar el seu nivell de partida en l'execució i l'aplicació de les accions tècniques i mostrar actituds d'esforç, autoexigència i superació.*

1.5. *Explicar i posar en pràctica tècniques de progressió en entorns no estables i tècniques bàsiques d'orientació, adaptant-se a les variacions que es produeixen i regulant l'esforç segons les seves possibilitats.*

2.1. *Adaptar els fonaments tècnics i tàctics per obtenir avantatge en la pràctica de les activitats fisicoesportives d'oposició o de col·laboració-oposició proposades.*

2.2. *Descriure i posar en pràctica de manera autònoma aspectes organitzatius d'atac i de defensa en les activitats fisicoesportives d'oposició o de col·laboració-oposició seleccionades.*

2.3. *Discriminar els estímuls que cal tenir en compte a l'hora de prendre decisions en les situacions de col·laboració, oposició i col·laboració-oposició per obtenir avantatge o complir l'objectiu de l'acció.*


2.4. *Reflexionar sobre les situacions resoltes i valorar l'oportunitat de les solucions aportades i l'aplicabilitat a situacions similars.*

3.1. *Mostrar tolerància i esportivitat tant en el paper de participant com en el d'espectador.*

3.2. *Col·laborar en les activitats de grup respectant les aportacions dels altres i les normes establertes i assumir les responsabilitats per aconseguir els objectius.*

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

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

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS			
	MP02 ENSENYAMENT I APRENENTATGE PR0202 Programació Programació Departament didàctic		MOD020201	
			REV 3	Pàg. 13/63

1.1. Utilitzar tècniques corporals, de manera creativa, combinant espai, temps i intensitat.

1.2. Crear i posar en pràctica una seqüència de moviments corporals ajustats a un ritme prefixat.

1.3. Col·laborar en el disseny i la realització de balls i danses i adaptar la seva execució a la dels companys.

1.4. Dur a terme improvisacions com a mitjà de comunicació espontània.

2.1. Mostrar tolerància i esportivitat tant en el paper de participant com en el d'espectador.

2.2. Col·laborar en les activitats de grup respectant les aportacions dels altres i les normes establertes i assumir les responsabilitats a l'hora d'aconseguir els objectius.

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

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

1.1. Conèixer les possibilitats que ofereix l'entorn a l'hora de dur-hi a terme d'activitats físicoesportives.

1.2. Respectar l'entorn i el valorra com un lloc comú per dur-hi a terme activitats físicoesportives.

1.3. Analitzar críticament les actituds i els estils de vida relacionats amb el tractament del cos, les activitats d'oci, l'activitat física i l'esport en el context social actual.

BLOC 5. CONTINGUTS COMUNS A TOTS ELS BLOCS: OBJECTIUS

1.1. Relacionar l'estructura d'una sessió d'activitat física amb la intensitat dels esforços realitzats.


1.2. Preparar i dur a terme escalfaments i fases finals de sessió de forma autònoma i habitual.

1.3. Preparar i posar en pràctica activitats per millorar les habilitats motrius segons les pròpies dificultats.

2.1. Identificar les característiques de les activitats físicoesportives i artisticoexpressives proposades que poden suposar un element de risc per a si mateix o per als altres.

2.2. Descriure els protocols que s'han de seguir per activar els serveis d'emergència i de protecció de l'entorn.

2.3. Adoptar les mesures preventives i de seguretat pròpies de les activitats desenvolupades durant el cicle, amb especial atenció a les que es duen a terme en un entorn no estable.

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS			
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE		MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic		REV 3	Pàg. 14/63

3.1. Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació per elaborar documents digitals propis (text, presentació, imatge, vídeo, so, etc.) com a resultat del procés de recerca, anàlisi i selecció d'informació rellevant.

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

Quart curs

BLOC 1. SALUT: OBJECTIUS

1.1. Demostrar coneixements sobre les característiques que han de reunir les activitats físiques amb un enfocament saludable i els beneficis que aporten a la salut individual i a la col·lectiva.

1.2. Relacionar exercicis de tonificació i flexibilització amb la compensació dels efectes provocats per les actituds posturals inadequades més freqüents.

1.3. Relacionar hàbits com el sedentarisme i el consum de tabac i de begudes alcohòliques amb els efectes que tenen en la condició física i la salut.

1.4. Valorar la necessitat d'alimentar-se i hidratar-se per dur a terme diferents tipus d'activitat física.

2.1. Valorar el grau d'implicació de les diferents capacitats físiques en la realització dels diferents tipus d'activitat física.

2.2. Practicar de forma regular, sistemàtica i autònoma activitats físiques a fi de millorar les condicions de salut i la qualitat de vida.

2.3. Aplicar els procediments per integrar en els programes d'activitat física la millora de les capacitats físiques bàsiques, amb una orientació saludable i en un nivell adequat a les seves possibilitats.

2.4. Valorar la pròpia aptitud física en les dimensions anatòmica, fisiològica i motriu i en relació amb la salut.


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

1.1. Ajustar la realització de les habilitats específiques als requeriments tècnics en les situacions motrius individuals i preservar la seva seguretat i tenint en compte les seves pròpies característiques.

1.2. Ajustar la realització de les habilitats específiques als condicionants generats pels companys i els adversaris en les situacions col·lectives.

1.3. Adaptar les tècniques de progressió o desplaçament als canvis del medi i prioritzar la seguretat personal i la col·lectiva.

2.1. Aplicar de forma oportuna i eficaç les estratègies específiques de les activitats

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS			
	MP02 ENSENYAMENT I APRENENTATGE		MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic		REV 3	Pàg. 15/63

d'oposició i contraresta les accions de l'adversari o s'hi anticipa.

2.2. Aplicar de forma oportuna i eficaç les estratègies específiques de les activitats de cooperació i ajusta les accions motrius als factors presents i a les intervencions de la resta dels participants.

2.3. Aplicar de forma oportuna i eficaç les estratègies específiques de les activitats de col·laboració-oposició i intercanviar els diferents papers amb continuïtat i intenta aconseguir l'objectiu col·lectiu d'obtenir situacions avantatjoses sobre l'equip contrari.

2.4. Aplicar solucions variades a les situacions plantejades i valorar les possibilitats d'èxit d'aquestes solucions i les relaciona amb altres situacions.

2.5. Justificar les decisions preses en la pràctica de les diferents activitats i reconèixer els processos que hi estan implicats.

2.6. Argumentar estratègies o possibles solucions per resoldre problemes motors i valorar les característiques de cada participant i els factors presents a l'entorn.

3.1. Assumir les funcions encomanades en l'organització d'activitats de grup.

3.2. Verificar que la seva col·laboració en la planificació d'activitats de grup s'ha coordinat amb les accions de la resta de les persones implicades.

3.3. Presentar propostes creatives de materials i de planificació per utilitzar-les en la seva pràctica de manera autònoma.

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

1.1. Elaborar composicions de caràcter artisticoexpressiu seleccionant les tècniques més apropiades per a l'objectiu previst.

1.2. Ajustar les seves accions a la intencionalitat dels muntatges artisticoexpressius i combinar els components espacials, temporals i, si escau, d'interacció amb els altres.

1.3. Col·laborar en el disseny i la realització de muntatges artisticoexpressius aportant i acceptant propostes.

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


1.1. Comparar els efectes de les diferents activitats físiques i esportives sobre l'entorn i els relacionar amb la forma de vida en aquest entorn.

1.2. Relacionar les activitats físiques a la natura amb la salut i la qualitat de vida.

1.3. Demostrar hàbits i actituds de conservació i protecció del medi ambient.

BLOC 5. CONTINGUTS COMUNS A TOTS ELS BLOCS: OBJECTIUS

1.1. Analitzar l'activitat física principal de la sessió per establir les característiques que han de tenir les fases d'activació i de tornada a la calma.

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS			
	MP02 ENSENYAMENT I APRENENTATGE PR0202 Programació Programació Departament didàctic		MOD020201	
			REV 3	Pàg. 16/63

1.2. Seleccionar els exercicis o les tasques d'activació i de tornada a la calma d'una sessió atenent la intensitat o la dificultat de les tasques de la part principal.

1.3. Dur a terme exercicis o activitats a les fases inicials i finals d'alguna sessió, de manera autònoma, d'acord amb el seu nivell de competència motriu.

2.1. Valorar les actuacions i les intervencions dels participants en les activitats i reconèixer els seus mèrits i respectar els nivells de competència motriu i altres diferències.

2.2. Valorar les diferents activitats físiques i distingeix les aportacions de cadascuna des del punt de vista cultural per al gaudi i l'enriquiment personal i per a la relació amb els altres.

2.3. Mantenir una actitud crítica amb els comportaments antiesportius, tant en el paper de participant com en el d'espectador.

3.1. Verificar les condicions de pràctica segura i utilitzar convenientment l'equip personal i els materials i espais de la pràctica.

3.2. Identificar les lesions més freqüents derivades de la pràctica d'activitat física.

3.3. Descriure els protocols que s'han de seguir davant les lesions, els accidents o les situacions d'emergència més freqüents que es produeixen durant la pràctica d'activitats físicoesportives.


4.1. Fonamentar els seus punts de vista o aportacions en la feina de grup i admetre la possibilitat de canviar-los davant altres arguments vàlids.

4.2. Valorar i reforçar les aportacions enriquidores dels companys en les feines en grup.

5.1. Cercar, processar i analitzar críticament informacions actuals sobre temes vinculats a l'activitat física i la corporalitat i utilitzar recursos tecnològics.

5.2. Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació per aprofundir en continguts del curs, en fer valoracions crítiques i argumentar les conclusions.

5.3. Comunicar i compartir informació i idees en suports i entorns apropiats.

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS			
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE		MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic		REV 3	Pàg. 17/63

5. SELECCIÓ I SEQÜÈNCIA DELS CONTINGUTS PER CURSOS

Primer cicle

BLOC 1. SALUT

Continguts

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

Alimentació i activitat física. Fonaments bàsics per planificar una dieta equilibrada. Valoració de l'alimentació com a factor decisiu en la salut personal.

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

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

Els processos d'adaptació a l'esforç.

Valoració positiva del fet de tenir una bona condició física com a mitjà per assolir un nivell més alt de qualitat de vida i de salut.


Valoració de les activitats esportives com a forma de millorar la salut.

Condicionament general de les capacitats físiques relacionades amb la salut. Pràctica de cursa contínua, jocs i exercicis dinàmics de força general i amplitud de moviment.

Aplicació de sistemes específics d'entrenament de la resistència aeròbica (cursa contínua uniforme i variable, entrenament total, entrenament en circuit i jocs) i l'amplitud de moviment. Efectes sobre la salut.

La força. Generalitats. Classes. Exercicis bàsics d'iniciació al treball de la força.

La velocitat. Generalitats. Classes. Exercicis bàsics d'iniciació al treball de la velocitat de reacció i desplaçament.

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS		
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 18/63

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

Adopció de postures correctes en les activitats físiques i esportives.

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

Continguts

Execució d'habilitats motrius vinculades a accions motrius individuals.

Anàlisi de les particularitats dels jocs esportius i classificació d'aquests: convencionals, tradicionals i recreatius.

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

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

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

Pràctica d'activitats encaminades a l'aprenentatge i/o consolidació d'un o diversos esports individuals.

Participació activa en els diferents jocs i activitats esportives i facilitació de les relacions entre companys, la màxima participació, el respecte i la tolerància.

Acceptació dels nivells d'habilitat propis com a pas previ a la superació personal.

Pràctica de jocs i esports autòctons de les Illes Balears.

Experimentació de noves habilitats específiques de caràcter recreatiu i alternatiu.


Adopció d'actituds crítiques envers el fenomen sociocultural que l'activitat esportiva representa.

Assumpció de responsabilitat individual en una activitat col·lectiva com a condició indispensable per aconseguir un objectiu comú.

Disposició favorable a l'autoexigència i a la superació de les pròpies limitacions.

Els esports d'oposició com a fenomen social i cultural.

Realització de jocs i activitats de lluita per aprendre els fonaments tècnics, tàctics i re-

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS			
	MP02 ENSENYAMENT I APRENENTATGE		MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic		REV 3	Pàg. 19/63

glamentaris dels esports d'adversari amb contacte. Respecte i acceptació de les normes dels esports de lluita/adversari i de les establertes pel grup.

Característiques bàsiques i comunes de les habilitats esportives: normes, regles i aspectes tècnics i tàctics.

Realització de jocs i activitats per aprendre fonaments tècnics i principis tàctics bàsics i reglamentaris d'un o diversos esports de col·laboració o col·laboració-oposició.

Realització de gests tècnics bàsics i identificació d'elements reglamentaris d'un o diversos esports de col·laboració o col·laboració-oposició.

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

Pràctica d'activitats encaminades a l'aprenentatge i/o la consolidació d'esports d'oposició i d'esports de col·laboració o de col·laboració-oposició, de lleure i de recreació.

Respecte i acceptació de les normes i els reglaments.

Autocontrol, cooperació, tolerància i esportivitat en les diverses funcions i situacions que es desenvolupen en la pràctica de les activitats esportives.

Valoració de les possibilitats lúdiques del joc i l'esport per a la dinamització de grups i el gaudi personal.

Realització d'activitats cooperatives i competitives adreçades a l'aprenentatge dels fonaments tècnics i tàctics d'un o diversos esports d'oposició o de col·laboració o col·laboració-oposició.

Valoració de la tolerància i l'esportivitat per damunt de la recerca desmesurada de resultats.


Resolució de conflictes mitjançant tècniques de dinàmica de grup.

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

Continguts

El cos i el ritme.

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

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS		
	MP02 ENSENYAMENT I APRENENTATGE PR0202 Programació Programació Departament didàctic		MOD020201
			REV 3
			Pàg. 20/63

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

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

Creació i pràctica de coreografies.

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

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

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

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

Danses folklòriques pròpies de les Illes Balears.

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

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

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

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

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

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

Continguts


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

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

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

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

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

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS			
	MP02 ENSENYAMENT I APRENENTATGE		MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic		REV 3	Pàg. 21/63

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

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

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

BLOC 5. CONTINGUTS COMUNS A TOTS ELS BLOCS

Continguts

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

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

Mesures de seguretat i primers auxilis bàsics.

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

Tècniques de primers auxilis.

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

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

Utilització de les TIC per cercar i seleccionar informació.

Control del temps i ús responsable de les TIC.


Disseny de presentacions.

Quart curs

BLOC 1. SALUT

Continguts

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.

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS			
	MP02 ENSENYAMENT I APRENENTATGE		MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic		REV 3	Pàg. 22/63

Aplicació de tècniques generals i específiques de relaxació i treball compensatori i valoració d'aquestes tècniques com a alleujament de les tensions de la vida quotidiana.

Apreciació i acceptació dels valors estètics de la pròpia imatge i valoració crítica dels models corporals i de salut vigents.

Valoració dels efectes negatius de determinats hàbits (fumar, beure, sedentarisme) sobre la condició física i la salut. Actitud crítica.

Apreciació de les repercussions que la pràctica habitual de l'activitat física té sobre la salut i la qualitat de vida.

Dietètica i nutrició aplicades a l'activitat física.

Capacitats físiques relacionades amb la salut: força i resistència muscular. Manifestacions bàsiques en les activitats esportives.

Tipus de contraccions musculars i exercicis. Aplicació de sistemes específics d'entrenament de la força. Efectes per a la salut.

Elaboració i posada en pràctica d'un pla de treball de diferents capacitats físiques: resistència aeròbica, força muscular general, velocitat i amplitud de moviment.

Aplicació sistemàtica de tests i proves funcionals que informin els alumnes de les seves possibilitats i limitacions.

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

Continguts

Realització d'activitats encaminades a l'aprenentatge i el perfeccionament d'un o diversos esports individuals i d'oposició.

Realització d'activitats encaminades a l'aprenentatge i el perfeccionament d'un o diversos esports de col·laboració i de col·laboració-oposició.


Organització de torneigs esportius recreatius dels diferents esports practicats i participació en aquests torneigs.

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

Continguts

Adquisició de directrius per dissenyar composicions coreogràfiques.

Creació d'una composició coreogràfica col·lectiva, amb el suport d'una estructura musi-

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS		
	MP02 ENSENYAMENT I APRENENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 23/63

cal, que inclogui els diferents elements: espai, temps i intensitat.

Participació i aportació de la feina en grup en les activitats rítmiques.

Pràctica d'activitats rítmiques amb una base musical.

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

Continguts

Relació entre l'activitat física, la salut i el medi natural.

Presa de consciència de l'impacte que tenen algunes activitats físicoesportives sobre el medi natural. Adopció de mesures pràctiques.

Valoració del patrimoni natural com a font de recursos per a la pràctica d'activitats físiques i recreatives.

La seguretat com a premissa en la pràctica d'activitats al medi natural: materials i elements tècnics. Coneixement de les nocions fonamentals i pràctica de tècniques bàsiques de primers auxilis en accidents propis del medi natural (insolacions, ferides, cremades, etc.).

Aspectes generals dignes de consideració en l'organització d'activitats al medi natural. Planificació i disseny d'activitats.

BLOC 5. CONTINGUTS COMUNS A TOTS ELS BLOCS

Continguts

L'escalfament específic. Característiques i pautes per dur-lo a terme.

Realització i posada en pràctica d'escalfaments de manera autònoma, prèvia anàlisi de l'activitat física que es desenvoluparà.

Realització i posada en pràctica de la tornada a la calma de manera autònoma, prèvia anàlisi de l'activitat física que es desenvoluparà.


Anàlisi crítica d'esdeveniments i manifestacions esportives i les relacions que mantenen com a fenòmens socioculturals.

Valoració del joc i l'esport com a mitjans d'aprenentatge i desenvolupament personal.

Mesures de seguretat i primers auxilis bàsics.

Riscs que té l'activitat física, prevenció i seguretat.

Les lesions esportives. Primeres actuacions davant les lesions més comunes que poden

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS			
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE		MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic		REV 3	Pàg. 24/63

manifestar-se en la pràctica de l'activitat física i esportiva.

Acceptació de les normes socials i democràtiques que regeixen una feina d'equip.

Participació i aportació de la feina en grup en les activitats rítmiques.

Disposició favorable a la desinhibició en la presentació individual o col·lectiva d'exposicions orals en públic.

Valoració positiva de l'assoliment de fites comunes.

Tolerància cap als comportaments dels altres.

Utilització de les TIC per cercar i seleccionar informació.


Control del temps i ús responsable de les tecnologies de la informació i la comunicació.

Disseny de presentacions.

INTRODUCCIÓ


En aquest apartat s'inclou la distribució temporal dels continguts bàsics i de desenvolupament de cada àrea, matèria o mòdul en el cicle o curs corresponent. En un principi els continguts estan distribuïts als trimestres d'una forma molt ajustada perquè es puguin tractar tots, ara bé, en funció del grup al qual vagin destinats podrà sofrir algun tipus de modificació en relació al número de sessions o distribució d'un contingut a un trimestre, sempre amb una previ consens del departament d'educació física. Un criteri general a tota l'eso: Els continguts de condició física (força i resistència) es treballaran de forma important a classe en el primer cicle, en canvi, en el segon cicle es prioritzarà el treball AUTÒNOM fora de classe.

	TEMPORALIZAC IÓ	TÍTOL DE LA UNITAT DIDÀCTICA
--	------------------------	-------------------------------------

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS			
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE		MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic		REV 3	Pàg. 25/63


1r. E.S.O	1 ^a AVALUACIÓ	<p>1- Què és l'educació física?:</p> <p>2- La sessió d'educació física: escalfament i refredament.</p> <p>3- Identificació de les capacitats físiques bàsiques.</p>
	2 ^a AVALUACIÓ	<p>4. Esports d'implement: bàdminton</p> <p>5. CFB i habilitats motrius: circ (malabars i reptes de corda).</p> <p>6. CFB i habilitats motrius: habilitats gimnàstiques.</p>
	3 ^a AVALUACIÓ	<p>7. Habilitats motrius específiques: bicicleta.</p> <p>8. Expressió corporal i ritme.</p> <p>9. Senderisme</p>

CURS	TEMPORALITZACIÓ	TÍTOL DE LA UNITAT DIDÀCTICA
2n. E.S.O	1 ^a AVALUACIÓ	<p>1- L'escalfament interactiu a les sessions d'educació física.</p> <p>2- Valoració de nostra condició física.</p> <p>3- Introducció al Rugby Tag.</p> <p>4- Hàbits saludables i higiene postural.</p>
	2 ^a AVALUACIÓ	<p>5- Habilitats gimnàstico rítmiques amb implements específics.</p> <p>6- Iniciació a l'esgrima amb muntatge propi de sabre-escuma.</p> <p>7- Jocs tradicionals relacionats amb la força.</p> <p>8- Estereotips de gènere a l'activitat física i esport. Tractament mitjançant dansa educocreativa.</p>

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS			
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE		MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic		REV 3	Pàg. 26/63

	3 ^a AVALUACIÓ	9- Orientació+senderisme en el medi natural. 10-Respiració, relaxació (ioga) i slackline.
--	--------------------------	--

CURS	TEMPORALITZACIÓ	TÍTOL DE LA UNITAT DIDÀCTICA
3r. E.S.O	1 ^a AVALUACIÓ	0- Test inicial de condició física i salut/coneixements previs 1- Jocs i esports tradicionals i populars de Menorca: Dins i Fora Surt, plè, merda i es timboret. 2- El treball de condició física i salut: La resistència aeròbica com a pretemporada d'un esport d'implement (beisbol).
	2 ^a AVALUACIÓ	3-Jocs i esports d'invasió: Futbol. 4- Taller de primers auxilis (Salut Jove) 5- La força (autocàrregues i mancuernes lleugeres) i la flexibilitat (tècniques de relaxació global)


	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS			
	MP02 ENSENYAMENT I APRENENTATGE		MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic		REV 3	Pàg. 27/63

	3ª AVALUACIÓ	6- Iniciació a l'escalada. 7- Activitats gimnàstiques, de circ i dansa : L'acrosport
--	--------------	--

CURS	TEMPORALITZACIÓ	TÍTOL DE LA UNITAT DIDÀCTICA
4rt: E.S.O	1ª AVALUACIÓ	0- Test inicial de condició física i salut/coneixements previs. 1- Pràctica i creació de Jocs i esports alternatiu: ultimate. L'esport com a fenomen social. Freesbe. 2- Programa de condició física i salut I: La resistència aeròbica.
	2ª AVALUACIÓ	3- Jocs i esports de camp dividit: voleibol. Esport i sexisme 4- Taller de primers auxilis (Salut Jove) 5- Programa de condició física i salut II: La força-resistència i tornada a la calma amb tècniques de relaxació globals.
	3ª AVALUACIÓ	6- Un esport individual/oposició: Pales (bàdminton, tennis, padel). 7- balls de saló (2-4 sessions). 8- Activitats a la natura: <u>KAYAK</u> .

6. METODOLOGIA

Dins d'aquest apartat cal indicar un factor important dins la metodologia, que creiem que resulta important. Als cursos de 4rt d'ESO i batxillerat, s'hauria de potenciar el treball autònom i l'adquisició de les competències claus de l'alumne dins i fora del centre, és a dir, ell busca les respostes i les solucions i el professor orienta, en cap moment li facilita la solució. D'aquesta forma podrem aconseguir alumnes més inquiets i acostumats a treballar per obtenir un fruit sense que ningú li hagi de donar. Evidentment aquest funcionament només es posarà en pràctica en cursos superiors, a major grau de maduresa major grau d'autonomia en el treball. En l'etapa de primer cicle, l'alumne estarà més guiat i recolzat pel professorat i, progressivament, si li donarà més o menys autonomia en funció de la

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS			
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE PR0202 Programació Programació Departament didàctic		MOD020201	
			REV 3	Pàg. 28/63

maduresa que demostrï l'alumne. Per altre banda, es necessita la implicació de l'alumne en el seu procés d'ensenyament-aprenentatge per obtenir resultats positius.


a) Criteris per al disseny de les activitats a cada curs amb atenció a les competències clau i als diferents nivells d'aprenentatge (activitats bàsiques, d'ampliació i de reforç)

La major part de les activitats de la nostra àrea són eminentment pràctiques, per la qual cosa han de buscar o intentar incloure sempre en la seva realització una sèrie de criteris que han de ser comuns a tota l'etapa d'ESO, i que creiem que són l'arrel bàsica a tenir en compte en qualsevol activitat que es pugui plantejar:

1. **Motivació** (Clau per la implicació de l'alumne, que l'activitat sigui un repte)
2. **Progressió** (Començar amb execucions o activitats motrius simples per, progressivament, augmentar la dificultat)
3. **Inclusió** (Tothom ha de tenir possibilitats d'èxit i els exercicis han adaptar-se a les seves possibilitats).

Seguint aquest criteris en l'elaboració de les activitats intentarem aconseguir que l'alumnat s'endinsi en la pràctica física i es senti partícep del seu aprenentatge, ja que, des del nostre departament, creiem que la **MOTIVACIÓ i IMPLICACIÓ** de l'alumne és absolutament imprescindible per arribar a ells i intentar inculcar-lo consegüentment els conceptes i procediments necessaris per assolir els objectius plantejats.

En alguns casos la superació d'una unitat didàctica posterior pot significar la recuperació d'alguns dels continguts (d'actituds, conceptes, o procediments) suspesos amb anterioritat.

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS			
	MP02 ENSENYAMENT I APRENENTATGE		MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic		REV 3	Pàg. 29/63

En altres casos s'hauran de dur a terme proves específiques per a aprovar els continguts suspesos. El professor lliurarà a l'alumne una sèrie d'activitats de reforç per a que l'alumne es pugui presentar als exàmens de Juny/Setembre, amb garanties d'aprovar l'assignatura. De fet, el lliurament per part de l'alumne d'aquestes feines, pot ser una condició necessària i prèvia a l'execució de les proves. El mes de Setembre l'alumne té de nou una altra oportunitat per a recuperar els continguts no superats. Donada l'estructura organitzativa d'aquestes proves, el departament prioritzarà els continguts teòrics per sobre dels altres.

En relació als alumnes absentistes, amb lesions puntuals o cròniques, se'ls facilitarà un full de registre on realitzaran una sèrie d'activitats escrites, principalment relacionades amb la sessió que estiguin realitzant els seus companys (descripció, valoració i possibles variants dels exercicis fets, valoració de la motivació dels alumnes i propostes de millora, suggeriments). En el cas dels absentistes habituals per causes INJUSTIFICABLES, aquests realitzaran la sessió ordinària amb la resta de companys (no disposaran d'unes activitats adaptades, ja que perden el dret en el moment que falten a classe de forma voluntària).


Finalment, en el cas dels alumnes que destaquen sobre manera, se'ls pot exigir més cura en les execucions tècniques de les diferents activitats motrius (buscar l'eficàcia en els gestos tot per aconseguir un rendiment superior).

b) Criteris per a l'organització del temps i dels espais. Formes d'organització de l'aula

El departament d'educació física no disposa d'aula per a distribuir els alumnes, la docència s'imparteix en un poliesportiu, per la qual cosa la problemàtica de la distribució de l'alumnat dins l'aula no existeix. L'agrupament dels alumnes anirà en funció de l'activitat, és a dir, en petit grup, en gran grup, tota la classe o individual.

c) Materials i recursos didàctics

<p>En aquest apartat s'inclouen els materials i recursos didàctics que s'utilitzaran, incloent-hi, si escau, els llibres per a l'alumnat. Pels alumnes d'ESO disposem d'uns dossiers d'elaboració pròpia per cada etapa.</p>
--

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS			
	MP02 ENSENYAMENT I APRENENTATGE		MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic		REV 3	Pàg. 30/63

Aquest curs 2019-20 s'haurà de realitzar una despesa econòmica important a causa de l'extracció/desaparició de material d'educació física el curs passat al estar el poliesportiu en obres tot el curs.

Els espais disponibles relacionats amb les classes d'educació física són:

1-Pabelló poliesportiu , consta de :

- una pista polisportiva (quatre pistes de voleibol, una pista d'hanbol i futbol set, bàsquet, quatre pistes de bàsquet transversals, dos vestidors) (actualment podem fer us de mitad de pista, l'altre s'està reparant parcialment)
- un magatzem de material
- un departament

2- pista exterior polisportiva (handbol / futbol sala i centrat dins aquesta un camp de voleibol). Aquest espai ha quedat minvat a causa de l'ampliació del centre educatiu..

3-una sala polivalent amb dos miralls on es realitzen les classes d'expressió corporal

4-Antic circuit natural convertit avui en un espai més reduït i indeterminat. Actualment pràcticament sense ús pel seu deteriorament.


5-Espais exteriors al voltant del pati exterior (zona ajardinada, passadissos..)

6-Altres espais : l'institut està situat a les afores de la ciutat, per la qual cosa estem envoltats de terrenys majoritàriament sense construir. Els camins rurals de Lluçmaçanes també són espais podran ser aprofitats per petites sortides a l'exterior per pràctiques d'orientació i trekking.

7- Excepcionalment disposem del pàrking situat al darrere del pavelló Menorca (el curs anterior No va ser excepció, sinó norma; actualment el podríem utilitzar per a la realització de determinades proves de resistència).

El pavelló poliesportiu consta dels següent equipaments (pendent de revisió, no podem accedir al poliesportiu):

- | | |
|--|-------------------------------------|
| -6 cistelles de bàsquet.. | -10 mòduls d'espatlles |
| -2 porteries de futbol inamovibles. | (manca instal·lar una part encara) |
| -1 jocs de postes de voleibol (sense suport al paviment) | - un plinton |
| | - un trampolin |

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS			
	MP02 ENSENYAMENT I APRENENTATGE		MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic		REV 3	Pàg. 31/63

- Tres coltxonetes lleva por (una gran sense funda).
- un minitramp
- 50 coltxonetes de tatami
- dues cordes de trepa
- 6 bancs suecs
- una cistella de korf-ball
- Una pissarra
- un armari per guardar material


La il·luminació artificial del pavelló és combinada amb el llum natural, mitjançant finestrals a ambdós costats de la sala. Els aïllaments acústics i tèrmics continuen sent MOLT deficients.

ACORDS AMB ALTRES ENTITATS, CENTRES EDUCTIUS, PER A L'ÚS DE LES INSTAL·LACIONS, O PER A LA DISPONIBILITAT DE RECURSOS HUMANS ESPECIALITZATS


Cada curs el Departament estableix acord d'ús compartit de la Sala Polivalent i per a l'ús de Rocòdrom amb el Cap de llevant. També estem en contacte amb l'empresa KATAYAK de Fornells. En conveni amb el Consell Insular de Maó, dintre del seu programa Salut Jove, aquest departament té programada l'activitat de primers auxilis pel tercer i quart curs de l'ESO. Finalment, tenim contactes amb PADELIN per a realitzar una activitat de pàdel amb els alumnes de 4rt ESO a les seves instal·lacions.

MATERIALS PER AL DESENVOLUPAMENT DELS PROCEDIMENTS (pendent de revisió, no podem accedir al poliesportiu)

- 15 estoretes
- 18 pitrals (6 de cada color , 5 colors)
- 3 discs voladors petits
- 5 discs voladors
- 9 cercles mitjans-petits
- 1 cordes d'espart
- 1 cordes d'espart gruixudes
- 2 jocs d'estics d'hockey sala (la meitat en mal estat)
- un joc de petanca (sense bolla petita i hi manca una bolla)
- 10 pilotes medicinals de diferents pesos (3 a 5 kg)
- 10 jocs de bàdminton
- 10 volants de bàdminton
- 20 raquetes de tennis
- 4 raquetes de ping-pong, 2 en mal estat amb dos pilotes
- 6 bats de beisbol
- 0 pilotes de futbol (causat per la falta d'un magatzem en condicions i on qualsevol persona tenia accés. Han desaparegut.
- 6 pilotes de voleibol
- 0 pilotes de rugbi
- 10 pilotes de bàsquet

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS			
	MP02 ENSENYAMENT I APRENENTATGE		MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic		REV 3	Pàg. 32/63

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> -10 pilotes de rítmica -2 pilotes d'handbol -3 pilota de foam -25 piques de llenya i 9de plàstic) -15 conos -17 conos xampinyons -1 cinta mètrica -1 aparell de música -1 jabalot -4 discs de llançament -5 pesos -2 pilota gegant | <ul style="list-style-type: none"> -12 patins de línia ajustables en bon estat (8 parells més en mal estat) -3 barres de musculació i 7 discs casc -2 patins artístic mitjans |
|---|--|

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS	Data:	
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 33/63

RECURSOS MATERIALS PER A L'ENSENYAMENT -APRENTATGE DELS CONCEPTES I PROCEDIMENTS


Continuem amb el programa de reciclatge del dossier teòric d'educació física en llengua CATALANA (tant les classes com el material aportat a l'alumne serà en LLENGUA CATALANA tal i com es va decidir per l'equip de la CCP), ja que està sent un èxit i les despeses econòmiques i de material s'han eliminat pràcticament. El sistema funciona de la mateixa manera: els alumnes nous de primer d'ESO abonen 4€ al iniciar l'institut i se'ls proporciona un dossier de 1r d'ESO (hi ha stock suficient); al finalitzar el curs i superar la matèria, aquest dossier es retorna al professorat d'educació física i en el proper curs se'ls hi proporcionarà un sense haver d'abonar cap quantitat de diners, i així fins el darrer curs. Tot aquest procés de reciclatge finalitzarà en uns anys a causa de què en el curs 2018-19 els alumnes de 1r d'ESO disposaran del dossier digitalitzat amb accés a internet i, progressivament s'anirà instaurant als altres cursos d'ESO a mesura que els actuals alumnes que cursin 1r vagin pujant de curs. La nova mesura serà definitiva d'aquí 1-2 anys a tots els cursos. Aquest curs 2019-20, el dossier d'educació física estarà digitalitzats a tots els nivells mitjançant el suport de moodle i google classroom (en el cas de 3r i 4rt ESO), d'aquesta forma estalviam l'ús de paper i la incomoditat de retornar els dossiers any rera any per part dels alumnes.

d)El tractament de la lectura

El departament d'educació física compta amb un dossier d'elaboració pròpia, en aquest hi ha els continguts essencial a assolir per cada curs de l'educació secundària obligatòria. En relació al tractament de la lectura, que serà igual a tots els nivells, la funció del dossier serà important, ja que s'escolliran determinats textos d'aquests tot fent una lectura comprensiva, és a dir, si els alumnes han entès el que han llegit. NO es llegirà cada punt del dossier, sinó el que el professor trobi més determinant en cada ocasió.

e)Utilització de les Tecnologies de la informació i la comunicació (TIC)

Les tecnologies de la informació i la comunicació seran emprades pel departament d'educació física de forma puntual en presentacions powerpoint de treballs orals (sobre

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS	Data:	
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 34/63

tot en nivells de 4rt eso i 1r batxillerat), i recerca d'informació a la infinita base de dades que representa internet i els seus buscadors principals per a la realització de treballs escrits o ampliació d'informació.

Som conscients de la poca disponibilitat a equips informàtics que disposem, per la qual cosa, la utilització de les TIC serà previsiblement quasi anecdòtic.

f) Contribució de la matèria a l'educació en valors


El fet que l'educació física forma també part de la vida extraescolar de l'alumne és un condicionant més per a la diversitat de nivells dins de l'aula. Les diferents formes de la nostra intervenció educativa per tant, han de partir del nivell de desenvolupament de cada alumne i tenir com a fita l'assoliment progressiu de diferents graus d'autonomia en funció dels cicles educatius.

L'educació física té un valor indiscutible en quan a la relació de la vida quotidiana i la bona qualitat de vida. Dins la nostra matèria incidim en la higiene personal, postural i hàbits poc saludables i tòxics pel nostre organisme. En la mateixa línia, incidim sobre la necessitat de seguir una dieta equilibrada, tot tenint coneixença dels aliments essencials i dels aliments prescindibles. Finalment contribuïm en la promoció de l'activitat física i l'esport com a mecanisme de millora de les qualitats físiques que ens permeten gaudir de la vida amb salut i vigor.

L'educació física també aporta un treball en igualtat de condicions entre dones, homes i persones de diferents cultures, mitjançant esports i jocs cooperatius i expressius, on es lluitarà contra qualsevol tipus de violència (gènere, terrorista, racisme, xenofòbia...), promovent el treball en comú per arribar objectius, on cada persona compte per aconseguir-ho. En els esports, on la competència pot ser elevada, s'incidirà en la importància del respecte pel rival i el company sobre qualsevol altre aspecte.

En la nostra àrea també estem inclosos en el projecte d'educació emocional, que incideix en l'autoestima personal i la cohesió de grup, aspectes també que ens ajuden a privar de lloc a qualsevol tipus de violència, afavorint i potenciant el respecte i la tolerància.

g) La prevenció de la violència de gènere, de la violència terrorista i de qualsevol forma de violència, racisme o xenofòbia

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS	Data:	
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 35/63

En el punt anterior fem referència a la lluita contra qualsevol tipus de violència així com l'educació en valors.

h) Els elements transversals tractats.


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

L'educació física troba principalment connexions amb els departaments de música (activitats expressives) i biologia i geologia (el cos humà i senderisme). Està previst al llarg del curs realitzar unitats didàctiques transversals amb aquests departaments, principalment en activitats realitzades al medi natura i les relacionades amb l'anatomia i funcionament del cos humà.

i) Avaluació del procés d'ensenyament-aprenentatge

A nivell de departament, un cop rebuts els resultats acadèmics de cada avaluació, en una reunió de departament comentarem aquests resultats curs per curs, on cada professor exposarà la seva valoració i les causes que decideixen si la valoració és positiva o negativa. És a dir, auto valorem la nostra tasca com a docents per intentar modificar o continuar amb els continguts, metodologia o criteris de qualificació necessaris per millorar el procés d'ensenyament aprenentatge.

El seguiment de programació que realitzem al llarg del curs ens servirà també per valorar la nostra tasca docent (portem les unitats didàctiques al dia, les causes que el resultat sigui positiu o negatiu, com ho podem sol.lucionar en un futur proper i de cara al pròxim curs acadèmic).

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS	Data:	
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 36/63

Des del nostre centre es realitza un qüestionari pels alumnes sobre cada matèria/mòdul i sobre cada professor. Del buidatge de dades en podem treure una valoració anònima de cada grup sobre la nostra tasca (com expliquem, solucionem els problemes que puguin sorgir, tracte personal, com avaluem...)

7. AVALUACIÓ


a) Procediments i activitats d'avaluació

Per a cada àrea, matèria o mòdul assignada al departament, en aquest apartat s'inclouen els procediments i sistemes d'avaluació de l'aprenentatge de l'alumnat.

- A cada avaluació es tractaran **aspectes procedimentals i actitudinals i també conceptuals**. A cada unitat didàctica s'aplicarà el procediments d'avaluació, autoavaluació o avaluació entre iguals... que es creguin més convenients per obtenir la màxima informació sobre l'evolució dels alumnes i nosaltres mateixos com a ensenyants (Proves pràctiques d'execució, proves teòriques orals, proves teòriques escrites, treballs, exercicis, exposicions individuals o grupals etc..i els instruments per avaluar aquestes proves podran ser l'observació no sistematitzada, el registre a partir d 'uns aspectes concrets a observar bé a partir d'una observació en viu o en diferit etc..
- En el cas que **un alumne no es presenti a una prova o examen i la falta d'assistència està justificada** pel tutor, quan l'alumne es reincorpori s'ha de presentar al professor d'educació física amb l'anomenada justificació per escrit (document oficial del centre o justificació a l'agenda per part del pare/mare o tutor legal) i acordar la data per a la realització de la prova juntament amb el seu professor.

b) Adequació i seqüència dels criteris d'avaluació i dels estàndards d'aprenentatge avaluables

Dins els criteris d'avaluació i estàndards d'aprenentatge avaluables que ens facilita la conselleria d'educació de les Illes Balears, cal destacar que modificarem lleugerament els estàndards referents a les activitats a la naturalesa. L'argumentació que utilitzem per realitzar aquesta variació és la riquesa natural que ens ofereix Menorca amb totes les seves possibilitats així com el coneixement per part de dos membres del departament d'educació física en aquest aspecte; les variacions seran: al 3r d'ESO canviarem

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS	Data:	
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 37/63

l'orientació per l'escalada i a 4rt d'ESO l'orientació pel kayak. D'aquesta forma aprofitarem els paratges naturals de la nostra illa i podrem gaudir plenament amb activitats en el medi natural que molts altres centres no poden oferir.

Primer cicle

BLOC 1. SALUT

criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluables

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

1.1. Analitza la implicació de les capacitats físiques i les coordinatives en les diferents activitats fisicoesportives i artisticoexpressives treballades durant el cicle.

1.2. Associa els sistemes metabòlics d'obtenció d'energia als diferents tipus d'activitat física, l'alimentació i la salut.

1.3. Relaciona les adaptacions orgàniques amb l'activitat física sistemàtica i amb la salut i els riscos i contraindicacions de la pràctica esportiva.

1.4. Adapta la intensitat de l'esforç controlant la freqüència cardíaca corresponent als marges de millora dels diferents factors de la condició física.

1.5. Aplica de forma autònoma procediments per autoavaluar els factors de la condició física.

1.6. Identifica les característiques que han de tenir les activitats físiques per ser considerades saludables i adopta una actitud crítica davant les pràctiques que tenen efectes negatius per a la salut.

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


2.1. Participa activament en la millora de les capacitats físiques bàsiques des d'un enfocament saludable i utilitzant els mètodes bàsics per desenvolupar-les.

2.2. Aconsegueix nivells de condició física concordes amb el seu desenvolupament motor i les seves possibilitats.

2.3. Aplica els fonaments de la higiene postural a l'hora de practicar activitats físiques com a mitjà per prevenir lesions.

2.4. Analitza la importància de la pràctica habitual d'activitat física per millorar la pròpia condició física i relaciona l'efecte d'aquesta pràctica amb la millora de la qualitat de vida.

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

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS	Data:	
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 38/63

O DE COL·LABORACIÓ-OPOSICIÓ

criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluable

1. Resoldre, en condicions reals o adaptades, situacions motrius individuals aplicant els fonaments tècnics i les habilitats específiques de les activitats físicoesportives proposades.

1.1. Aplica els aspectes bàsics de les tècniques i les habilitats específiques de les activitats proposades, respectant les regles i normes establertes.

1.2. Autoavalua la seva execució tenint en compte el model tècnic plantejat.

1.3. Descriu la forma de dur a terme els moviments implicats en el model tècnic.

1.4. Millora el seu nivell de partida en l'execució i l'aplicació de les accions tècniques i mostra actituds d'esforç, autoexigència i superació.

1.5. Explica i posa en pràctica tècniques de progressió en entorns no estables i tècniques bàsiques d'orientació, adaptant-se a les variacions que es produeixen i regulant l'esforç segons les seves possibilitats.

2. Resoldre situacions motrius d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició utilitzant les estratègies més adequades segons els estímuls rellevants.

2.1. Adapta els fonaments tècnics i tàctics per obtenir avantatge en la pràctica de les activitats físicoesportives d'oposició o de col·laboració-oposició proposades.

2.2. Descriu i posa en pràctica de manera autònoma aspectes organitzatius d'atac i de defensa en les activitats físicoesportives d'oposició o de col·laboració-oposició seleccionades.


2.3. Discrimina els estímuls que cal tenir en compte a l'hora de prendre decisions en les situacions de col·laboració, oposició i col·laboració-oposició per obtenir avantatge o complir l'objectiu de l'acció.

2.4. Reflexiona sobre les situacions resoltes i valora l'oportunitat de les solucions aportades i l'aplicabilitat a situacions similars.

3. Reconèixer les possibilitats de les activitats físicoesportives com a forma d'inclusió social, facilitar l'eliminació d'obstacles a la participació d'altres persones, independentment de les seves característiques, col·laborar amb els altres i acceptar les seves aportacions.

3.1. Mostra tolerància i esportivitat tant en el paper de participant com en el d'espectador.

3.2. Col·labora en les activitats de grup respectant les aportacions dels altres i les normes establertes i assumint les seves responsabilitats per aconseguir els objectius.

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS	Data:	
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 39/63

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

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

Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluable

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

1.1. *Utilitza tècniques corporals, de manera creativa, combinant espai, temps i intensitat.*

1.2. *Crea i posa en pràctica una seqüència de moviments corporals ajustats a un ritme prefixat.*

1.3. *Col·labora en el disseny i la realització de balls i danses i adapta la seva execució a la dels companys.*

1.4. *Duu a terme improvisacions com a mitjà de comunicació espontània.*

2. Reconèixer les possibilitats de les activitats artísticoadressives com a formes d'inclusió social, facilitar l'eliminació d'obstacles a la participació d'altres persones, independentment de les seves característiques, col·laborar amb els altres i acceptar les seves aportacions.

2.1. *Mostra tolerància i esportivitat tant en el paper de participant com en el d'espectador.*

2.2. *Col·labora en les activitats de grup respectant les aportacions dels altres i les normes establertes i assumint les seves responsabilitats a l'hora d'aconseguir els objectius.*

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

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

Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluable

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

1.1. *Coneix les possibilitats que ofereix l'entorn a l'hora de dur-hi a terme d'activitats físicoadressives.*


1.2. *Respecta l'entorn i el valora com un lloc comú per dur-hi a terme activitats físicoadressives.*

1.3. *Analitza críticament les actituds i els estils de vida relacionats amb el tractament del cos, les activitats d'oci, l'activitat física i l'esport en el context social actual.*

BLOC 5. CONTINGUTS COMUNS A TOTS ELS BLOCS

Criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluable

1. Desenvolupar activitats pròpies de cadascuna de les fases de la sessió d'activitat física

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS	Data:	
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 40/63

i relacionar-les amb les característiques d'aquestes.

1.1. Relaciona l'estructura d'una sessió d'activitat física amb la intensitat dels esforços realitzats.

1.2. Prepara i duu a terme escalfaments i fases finals de sessió de forma autònoma i habitual.

1.3. Prepara i posa en pràctica activitats per millorar les habilitats motrius segons les pròpies dificultats.

2. Controlar les dificultats i els riscos durant la participació en activitats físicoesportives i artísticosexpressives, analitzar-ne les característiques, conèixer les interaccions motrius que comporten i adoptar mesures preventives i de seguretat a l'hora de desenvolupar-les.

2.1. Identifica les característiques de les activitats físicoesportives i artísticosexpressives proposades que poden suposar un element de risc per a si mateix o per als altres.

2.2. Descriu els protocols que s'han de seguir per activar els serveis d'emergència i de protecció de l'entorn.

2.3. Adopta les mesures preventives i de seguretat pròpies de les activitats desenvolupades durant el cicle, amb especial atenció a les que es duen a terme en un entorn no estable.

3. Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació en el procés d'aprenentatge per cercar, analitzar i seleccionar informació rellevant, elaborar documents propis i exposar-los.

3.1. Utilitza les tecnologies de la informació i la comunicació per elaborar documents digitals propis (text, presentació, imatge, vídeo, so, etc.) com a resultat del procés de recerca, anàlisi i selecció d'informació rellevant.

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


Quart curs

BLOC 1. SALUT

criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluables

1. Argumentar la relació entre els hàbits de vida i els efectes que tenen sobre la condició física aplicant els coneixements sobre activitat física i salut.

1.1. Demostra coneixements sobre les característiques que han de reunir les activitats físiques amb un enfocament saludable i els beneficis que aporten a la salut individual i a la col·lectiva.

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS	Data:	
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 41/63

1.2. Relaciona exercicis de tonificació i flexibilització amb la compensació dels efectes provocats per les actituds posturals inadequades més freqüents.

1.3. Relaciona hàbits com el sedentarisme i el consum de tabac i de begudes alcohòliques amb els efectes que tenen en la condició física i la salut.

1.4. Valora la necessitat d'alimentar-se i hidratar-se per dur a terme diferents tipus d'activitat física.

2. Millorar o mantenir els factors de la condició física practicant activitats físicoesportives adequades al propi nivell i identificant les adaptacions orgàniques i la relació que mantenen amb la salut.

2.1. Valora el grau d'implicació de les diferents capacitats físiques en la realització dels diferents tipus d'activitat física.

2.2. Practica de forma regular, sistemàtica i autònoma activitats físiques a fi de millorar les condicions de salut i la qualitat de vida.

2.3. Aplica els procediments per integrar en els programes d'activitat física la millora de les capacitats físiques bàsiques, amb una orientació saludable i en un nivell adequat a les seves possibilitats.

2.4. Valora la pròpia aptitud física en les dimensions anatòmica, fisiològica i motriu i en relació amb la salut.

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

criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluables

1. Resoldre situacions motrius aplicant fonaments tècnics a les activitats físicoesportives proposades, amb eficàcia i precisió.


1.1. Ajusta la realització de les habilitats específiques als requeriments tècnics en les situacions motrius individuals, preservant la seva seguretat i tenint en compte les seves pròpies característiques.

1.2. Ajusta la realització de les habilitats específiques als condicionants generats pels companys i els adversaris en les situacions col·lectives.

1.3. Adapta les tècniques de progressió o desplaçament als canvis del medi i prioritza la seguretat personal i la col·lectiva.

2. Resoldre situacions motrius d'oposició, col·laboració o col·laboració-oposició en les activitats físicoesportives proposades i prendre la decisió més eficaç segons els objectius.

2.1. Aplica de forma oportuna i eficaç les estratègies específiques de les activitats d'oposició i contraresta les accions de l'adversari o s'hi anticipa.

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS	Data:	
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 42/63

2.2. *Aplica de forma oportuna i eficaç les estratègies específiques de les activitats de cooperació i ajusta les accions motrius als factors presents i a les intervencions de la resta dels participants.*

2.3. *Aplica de forma oportuna i eficaç les estratègies específiques de les activitats de col·laboració-oposició, intercanvia els diferents papers amb continuïtat i intenta aconseguir l'objectiu col·lectiu d'obtenir situacions avantatjoses sobre l'equip contrari.*

2.4. *Aplica solucions variades a les situacions plantejades, valora les possibilitats d'èxit d'aquestes solucions i les relaciona amb altres situacions.*

2.5. *Justifica les decisions preses en la pràctica de les diferents activitats i reconeix els processos que hi estan implicats.*

2.6. *Argumenta estratègies o possibles solucions per resoldre problemes motors i valora les característiques de cada participant i els factors presents a l'entorn.*

3. Col·laborar en la planificació i en l'organització de campionats o torneigs esportius, preveure els mitjans i les actuacions necessaris perquè es duguin a terme i relacionar les seves funcions amb les de la resta d'implicats.

3.1. *Assumeix les funcions encomanades en l'organització d'activitats de grup.*

3.2. *Verifica que la seva col·laboració en la planificació d'activitats de grup s'ha coordinat amb les accions de la resta de les persones implicades.*

3.3. *Presenta propostes creatives de materials i de planificació per utilitzar-les en la seva pràctica de manera autònoma.*

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

criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluables

1. Compondre i presentar muntatges individuals o col·lectius seleccionant i ajustant els elements de la motricitat expressiva.

1.1. *Elabora composicions de caràcter artisticoexpressiu seleccionant les tècniques més apropiades per a l'objectiu previst.*


1.2. *Ajusta les seves accions a la intencionalitat dels muntatges artisticoexpressius i combina els components espacials, temporals i, si escau, d'interacció amb els altres.*

1.3. *Col·labora en el disseny i la realització de muntatges artisticoexpressius aportant i acceptant propostes.*

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

criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluables

1. Reconèixer l'impacte ambiental, econòmic i social de les activitats físiques i esportives i reflexionar sobre com repercuteixen en la forma de vida de l'entorn.

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS	Data:	
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 43/63

1.1. Compara els efectes de les diferents activitats físiques i esportives sobre l'entorn i els relaciona amb la forma de vida en aquest entorn.

1.2. Relaciona les activitats físiques a la natura amb la salut i la qualitat de vida.

1.3. Demuestra hàbits i actituds de conservació i protecció del medi ambient.

BLOC 5. CONTINGUTS COMUNS A TOTS ELS BLOCS

criteris d'avaluació / Estàndards d'aprenentatge avaluables

1. Dissenyar i dur a terme les fases d'activació i de recuperació en la pràctica d'activitat física considerant la intensitat dels esforços.

1.1. Analitza l'activitat física principal de la sessió per establir les característiques que han de tenir les fases d'activació i de tornada a la calma.

1.2. Selecciona els exercicis o les tasques d'activació i de tornada a la calma d'una sessió atenent la intensitat o la dificultat de les tasques de la part principal.

1.3. Duu a terme exercicis o activitats a les fases inicials i finals d'alguna sessió, de manera autònoma, d'acord amb el seu nivell de competència motriu.

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

2.1. Valora les actuacions i les intervencions dels participants en les activitats, reconeix els seus mèrits i respecta els nivells de competència motriu i altres diferències.

2.2. Valora les diferents activitats físiques i distingeix les aportacions de cadascuna des del punt de vista cultural per al gaudi i l'enriquiment personal i per a la relació amb els altres.


2.3. Manté una actitud crítica amb els comportaments antiesportius, tant en el paper de participant com en el d'espectador.

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

3.1. Verifica les condicions de pràctica segura i utilitza convenientment l'equip personal i els materials i espais de la pràctica.

3.2. Identifica les lesions més freqüents derivades de la pràctica d'activitat física.

3.3. Descriu els protocols que s'han de seguir davant les lesions, els accidents o les situacions d'emergència més freqüents que es produeixen durant la pràctica d'activitats físicoesportives.

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS	Data:	
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 44/63

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

4.1. Fonamenta els seus punts de vista o aportacions en la feina de grup i admet la possibilitat de canviar-los davant altres arguments vàlids.


4.2. Valora i reforça les aportacions enriquidores dels companys en les feines en grup.

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

5.1. Cerca, processa i analitza críticament informacions actuals sobre temes vinculats a l'activitat física i la corporalitat utilitzant recursos tecnològics.

5.2. Utilitza les tecnologies de la informació i la comunicació per aprofundir en continguts del curs, en fa valoracions crítiques i argumenta les seves conclusions.

5.3. Comunica i comparteix informació i idees en suports i entorns apropiats.

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS	Data:	
	MP02 ENSENYAMENT I APRENENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 45/63

c) Criteris de qualificació

INTRODUCCIÓ


Per a cada àrea, matèria o mòdul assignada al departament, en aquest apartat s'inclouen els criteris de promoció, amb especial referència als continguts bàsics previstos.

Els mínims establerts estan descrits a l'apartat de criteris d'avaluació. Es considera que un alumne pot superar l'assignatura quan com a mínim ha assolit la majoria d'aquests criteris.

- a) En qualsevol cas, i com a norma general, es considera que quan un alumne té dues avaluacions aprovades, supera l'assignatura, es fa la mitjana de les 3 avaluacions. En el supòsit que la suma de la qualificació de les tres avaluacions és $(5+5+4)/3=4'7$, es valorarà l'actitud demostrada per l'alumne al llarg del curs i s'arrodonirà o es truncarà en funció d'aquesta.
- b) Si l'alumne per contra presenta dues avaluacions suspeses, no superarà l'assignatura, però se li podrà realitzar una recuperació el mes de juny en funció de la seva actitud i predisposició a la feina demostrada al llarg del curs.
- c) Si l'alumne porta les tres avaluacions suspeses, no superarà la matèria.
- d) Si l'alumne ha de presentar-se a la recuperació extraordinària del mes de setembre, se li mantindran com a aprovats els continguts i unitats didàctiques superades al llarg del curs i únicament se l'avaluarà de les unitats didàctiques no superades.

Com a criteri de qualificació comú a totes les àrees inclòs en el Projecte de Concreció Curricular aprovat a la CCP del curs anterior, el departament d'educació física estableix els següents criteris de qualificació en quan a ortografia en les proves i treballs escrits .

- a) **FALTES D'ORTOGRAFIA:** Restarem **0'05 PUNTS per falta. Es podran restar un màxim que compren l'interval 0'5 a 2 punts d'ortografia en els exàmens i treballs escrits**), els criteris o faltes a tenir en compte són:

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS	Data:	
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 46/63

- Les respostes han de començar amb majúscula.
- Noms propis amb majúscula.
- Vocals en les paraules més freqüents escrites amb correcció.
- Llenguatge específic de cada matèria (escrit amb propietat i correctament).

b) ENTREGA DE TREBALLS ESCRITS: Han d'entregar el treball dins una setmana determinada. Si aquest període no es respecte, es restarà 1 punt per cada dia de retràs; als 5 dies de retràs ja no s'acceptarà el treball.

1-Percentatges que s'atorguen en funció del tipus de contingut i del curs:


Parts o blocs	Actituds	Conceptes	Procediments
1r ESO	30%	20%	50%
2n ESO	30%	20%	50%
3r ESO	20%	40%	40%
4rt ESO	20%	40%	40%
Grups PMAR	30%	20%	50%
Batxillerat	20%	40%	40%

La qualificació global s'obté a partir de l'aplicació d'aquests percentatges, tenint en compte que per aprovar l'avaluació, el resultat de tots tres components sumats ha d'ésser igual o superior a 5 punts.

a) Per a cadascun dels blocs **conceptual i procedimental**, a **1r, 2n, 3r, 4rt**, l'alumne ha d'obtenir com a mínim un 4 de puntuació per fer la mitjana ordinària juntament amb la part actitudinal (aquest mínim podrà variar excepcionalment al llarg del curs, però mai baixarà dels 3 punts). Si l'alumne no arriba a aquest valor en la part conceptual o procedimental, com a màxim podrà ser qualificat amb un 5 a l'avaluació (si la mitjana dels tres blocs surt igual o superior a 5).

b) **Batxillerat** l'alumne ha de ser qualificat com a mínim amb un 4 de cada bloc per fer mitjana ordinària juntament amb la part actitudinal. Si baixa d'aquesta puntuació, obtindrà com a màxim un 5 de qualificació a l'avaluació.

Evidentment, sempre hi ha excepcions, però pensem que sempre és millor baixar el nivell d'expectatives i adequar la programació que no pas baixar el nivell d'exigència per

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS	Data:	
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 47/63

superar els continguts i objectius de l'àrea. Mantenim els percentatges pel curs 2019-2020, ja que el percentatge conceptual s'ha vist augmentat, la conscienciació de l'alumnat envers els continguts de caràcter teòric ha sigut significatiu i positiu, valorant que per a realitzar la pràctica, es necessita un marc conceptual per disfrutar-la més.

c) En **referència al truncament i l'arrodoniment de les qualificacions**, se considera que si un alumne s'ha esforçat a classe, ha intentat realitzar les coses bé i el seu comportament ha sigut bo, s'arrodonirà la qualificació (per exemple: un alumne té un 4'7 i compleix els criteris abans exposats, se li arrodonirà la qualificació a un 5, aprovat). En el cas contrari, si l'alumne no s'ha esforçat prou o la seva actitud no ha sigut bona o els dos criteris alhora, la qualificació se truncarà (per exemple: en el cas anterior de l'alumne amb un 4'7, se li truncaria la qualificació quedant un 4, suspès)

2-Avaluació de les actituds :


Exemple: 2 PUNTS D'ACTITUDS : 20%/30%
--

<p>Els alumnes partiran d'inici amb 2 punts d'actitud (excepte 1^r, 2ⁿ d'ESO i grups PMAR, que partiran amb 3 punts d'actitud), estarà en les seves mans acabar el trimestre amb la puntuació total. <u>Si l'alumne obté un valor inferior a la meitat d'aquesta puntuació (és a dir, té un 0'7 de 2 punts o un 1'2 de 3 punts, com a exemple), serà qualificat com a màxim amb un 5 de l'avaluació.</u></p>
--

Aquest valor s'anirà restant pels ítems que s'exposen a continuació:

Els punts d'actitud que es restaran als 2 punts inicials són:

- 1-La puntualitat en l'assistència a classe (-0'1)(llegenda: **R**)
- 2- L'ús que fa del material i les instal·lacions: si el tracta adequadament, si ajuda a endreçar-lo quan li toca o quan el professor li demana (-0'25)(llegenda: -)
- 3- La participació en la dinàmica positiva del grup: si està atent i deixa treballar, si afavoreix o no la dinàmica del grup, porta xicle,... (-0'25)(llegenda: negatiu -)

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS	Data:	
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 48/63

4- Els hàbits d'higiene personal: si porta o no la roba i el calçat adequat. (- 0'25)
(llegenda: **Rb**)

5-El respecte als companys i al professor (- 0'25)(llegenda: negatiu -)

6-Es nega a realitzar la classe d'educació física o no fa absolutament res (-0'25)
(llegenda: **0**)

7-Falta d'assistència no justificada (- 0'25)(llegenda: **F**)

Serà important determinar els valors dels positius (+) que es puguin posar (per canviar-se de roba, per valorar un comportament a classe excel·lent, per contestar una pregunta puntual amb exactitud). 15 positius o més equivaldrà a 0'25 punts a afegir a la nota final de l'avaluació, mitjançant una regla de tres aconseguirem la resta de valors; serà un valor o un altre en funció sempre del rendiment general de cada grup (hàbits de feina, comportament, compromís). En el cas de batxillerat, els 20 positius representaran 0'25 punts a afegir a la nota final d'avaluació.


RESUM: Si l'alumne obté menys d'un 4 al bloc conceptual o al procedimental (o els dos a l'hora) i menys de la meitat dels punts d'actitud, obtindrà com a màxim un 5 de qualificació de l'avaluació. (Aquest criteri s'aplicaria sempre i quan l'alumne obté més d'un 5 amb la suma dels tres blocs, i, en aquest cas se li rebaixaria la qualificació a un 5).

d)Activitats de reforç i mecanismes de recuperació per a alumnes amb matèries pendents de cursos anteriors

Per a cada àrea, matèria o mòdul assignada al departament, en aquest apartat s'inclouen les activitats de recuperació per a l'alumnat amb assignatures pendents i les activitats de reforç per aconseguir l'esmenada recuperació.

RECUPERACIÓ D'AVALUACIONS DINS EL MATEIX CURS

En alguns casos i tenint en compte la relació entre les diferents unitats didàctiques, la superació d'una unitat didàctica posterior pot significar la recuperació d'alguns dels continguts (d'actituds, conceptes, o procediments) suspesos en avaluacions anteriors. Excepcionalment es realitzaran exàmens de recuperació el més de juny pels alumnes del mateix curs, és a dir, si un grup d'alumnes que cursen 1r d'eso, no arriba als mínims per aprovar però **el seu comportament i hàbits de feina són bons**, se'ls podrà realitzar

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS	Data:	
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 49/63

una recuperació del curs abans de l'avaluació ordinària de juny, per intentar evitar l'avaluació extraordinària de setembre.

RECUPERACIÓ MATERIA PENDENTS DE CURSOS ANTERIORS

Els alumnes que cursin 2r d'ESO i portin l'Educació Física suspesa de 1r d'ESO, recuperaran l'assignatura si aproven EF 2n ESO. De la mateixa manera, l'alumne que cursa 3r d'ESO i porta 2n d'ESO suspès, recuperarà l'assignatura si aprova EF 3r ESO. Finalment els alumnes que cursen 4rt d'ESO i porten l'assignatura suspesa de 3r d'ESO, recuperaran l'assignatura si aproven EF 4rt ESO.


Tipus de proves:

Si es supera el curs posterior al curs suspès, s'aprovarà l'assignatura.

e)Activitats de reforç i mecanismes de recuperació per a alumnes repetidors

Els alumnes repetidors seguiran el mateix currículum que la resta de la classe però rebran tasques organitzatives dins el grup en les classes d'educació física per, si les realitzen adequadament, oferir-los un reforç positiu. També s'intentarà que al iniciar una nova unitat didàctica demanar a l'alumne repetidor una pregunta fàcil sobre el tema que ell pugui recordar, per, novament, reforçar-lo positivament i intentar que s'interessi per aprovar l'àrea d'educació física.

8. ATENCIÓ A LA DIVERSITAT I CRITERIS PER A L'ELABORACIÓ D'ADAPTACIONS DEL CURRÍCULUM (ACI)

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS	Data:	
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 50/63

ADAPTACIONS CURRICULARS

Sempre que hi hagi alumnes que pel motiu que sigui necessitin una adaptació curricular per a tot el curs, o fins i tot per a tot el temps que estiguin al centre i tinguin l'assignatura d'Educació Física, se'ls farà una programació individual reflectint-hi els objectius mínims que hauran d'assolir en cada un dels diferents blocs de continguts.

Exemples clars són els alumnes que presenten malalties cròniques, lesions de curació llarga, deficiències físiques, psíquiques o sensorials etc. Les adaptacions curriculars estaran exposades en una altra ubicació específica per tal efecte.

Cal destacar que les adaptacions curriculars significatives, en alumnes amb grans dificultats, buscaran principalment l'augment i potenciació de **L'AUTONOMIA** de l'alumne, no tenint molt present el currículum ordinari de l'etapa on es troben. Aspectes com saber arribar al pavelló tot sols, seguir un escalfament mínim, recollir i anar-se'n sol a la pròxima classe.

EXEMPCIONS

Els alumnes que no puguin fer Educació Física pel motiu que sigui hauran de **presentar un certificat mèdic on s'hi exposi la malaltia i diagnòstic, durada i tractament a seguir.**


Els certificats que no duguin aquestes dades poden no ser admesos pel professor.

Els alumnes que hagin presentat el certificat se'ls realitzarà una adaptació curricular individualitzada. Sobretot tractarem que aquest alumnes aprofundeixin en el marc conceptual de l'assignatura i especialment en referència a les dificultats que els impedeixen cursar de forma normal l'assignatura. En els casos que l'especificitat de la malaltia ho indiqui, els alumne podran realitzar una pràctica específica de **rehabilitació.**

Els alumnes també poden tenir tasques de recolzament al professor per assolir algun tipus de nota pràctica (realitzar unitat didàctica de futbol i realitzar les funcions d'àrbitres, on conseqüentment s'hauran d'aprendre el reglament,...)

ATENCIÓ A LA DIVERSITAT

Aquest és un dels temes el qual, l'Educació física tracta d'una manera completament integrada dins el que és la metodologia pròpia de l'assignatura.

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS	Data:	
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 51/63

La diversitat arriba fins al punt que l'individualitat en el tractament de qualsevol activitat es fa manifesta en com cada alumne interpreta i executa les propostes que es fan a classe. Per tant l'atenció a aquesta diversitat es farà sempre al moment, en cada individu i en cada situació diferent.

Aspectes organitzatius:

* Al realitzar-se les classes prioritàriament a un poliesportiu, procurar que l'alumne sempre tingui facilitat per veure al professor i intentar que estigui proper a aquest en el moment de les explicacions.

Adequació de l'activitat:

- * La intensitat de l'exercici físic (el fort o suau que pot ser)
- * La quantitat o volum de feina.
- * El grau de dificultat de l'exercici o execució (més senzilla, simple i accessible a la necessitat de l'alumne).
- * El temps per a realitzar l'activitat (disposaran de més temps que la resta, fins que aconseguixin realitzar l'activitat adaptada a ells).
- * Es repetirà els cops que faci falta l'explicació de l'exercici sempre intentant que l'alumne disposi d'una bona visió del professor, i que aquest el tingui controlat i pugui comprovar que segueix les explicacions.

Adequació de l'avaluació:


* Segons les necessitats es pot prescindir d'un examen escrit i es pot optar per un examen oral o amb imatges perquè l'alumne identifiqui la resposta.

A tot açò ens ajudarà l'avaluació inicial que es realitzarà a principi de cada unitat didàctica ja que ens donarà una idea de fins a on podrà arribar cada un dels alumnes i marcar les fites a aconseguir per a cada un.

A l'alumne amb necessitats educatives especials també se li podran assignar una sèrie de tasques molt senzilles, principalment per ajudar al professor, que quan siguin realitzades amb èxit rebran un reforç positiu.

REPETIDORS

En relació als repetidors, sempre i quan presentin una bona predisposició com a requisit, se'ls assignarà un rol ajudant del professor dins del grup (treure material, guardar-lo, distribuir-lo i altres tasques organitzatives). S'exigirà i es demanarà el

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS	Data:	
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 52/63

mateix que la resta d'alumnes, però procurarem fer-los referències de conceptes del curs que han suspès per si s'enrecorden d'algun concepte i poder-los oferir algun tipus de reforç positiu.

DESDOBLAMENTS

El curs 2019-20 no n'hi haurà.


ALUMNES DEL PROJECTE D'INTERVENCIÓ EDUCATIVA

Per fer front a la diversitat del nostre alumnat, el centre posa en marxa diferents vies d'accés al currículum.

L'adaptació del currículum en aquests grups passa per:

- 1-Els objectius són els mateixos, però es prioritzen els continguts procedimentals i actitudinals
- 2-Ritme d'ensenyament aprenentatge més lent.
- 3-Es reforcen els continguts conceptuals, a través de les Activitats d'estudi.
- 4- Es poden aplicar conceptes exposats a l'atenció a la diversitat vistos anteriorment.

Cal incidir en què l'adaptació del currículum pels grups "A" serà més costosa ja que estan integrats dins els grups ordinaris, amb les complicacions que implica per l'elevat número d'alumnes.

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS	Data:	
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 53/63

9. PARTICIPACIÓ EN PROJECTES DEL CENTRE, ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES, EXTRAESCOLARS I SORTIDES ESCOLARS (ESO I BTX)

El departament d'educació física en el curs 2019-2020 no participarà en cap projecte de centre. Però sí pot col.laborar de forma puntual en activitats proposades per altres departaments, oferint ajuda humana i material si escau.

En aquest apartat s'inclouen les activitats complementàries que es pretenen realitzar des del departament:

1eso

2n trimestre: Sortida bicicleta.

3r trimestre: senderisme Cova des Coloms

2n eso:

1r Trimestre: sortida a la pista d'atletisme de Maó.

3r Trimestre: Excursió Orientació zona Mongofre.

3r eso:

3r Trimestre: Sortida Escalada a Cales Coves (maig-juny) .

4 eso:

1r trimestre: Sortida instal.lacions PADELÍN (polígon Sant Lluís)(més o menys 3h)

3r trimestre: Sortides kayak_(Fornells amb l'empresa Katayak Menorca)


Batxillerat

1a avaluació: Cursa resistència pel camí de cavalls o carril bici fins a punta prima.

- El departament d'educació física ha sol·licitat el taller de «Promoció de l'AF i l'exercici per a la salut» del programa de Salut Jove del CIM, per a Batxillerat.

2a avaluació: Sortida instal·lacions esportives de Malbuger o Tennis mahón.

3a avaluació: Sortida senderisme camí de cavalls (costa nord o sud). Amb pernoctació. (Maig-juny).

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS	Data:	
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 54/63

10. PROGRAMACIÓ DEL BATXILLERAT


Per a cada matèria s'especifica:

a) L'adequació i la seqüenciació dels objectius específics de la matèria.

Objectius específics

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

1. Conèixer i valorar els efectes positius de la pràctica regular d'activitat física en el desenvolupament personal i social, com la millora de la salut i de la qualitat de vida.
2. Utilitzar de forma autònoma l'activitat física i les tècniques de relaxació com a mitjà de coneixement personal i com a recurs per reduir desequilibris i tensions produïdes en la vida diària.
3. Adoptar una actitud crítica davant les pràctiques socials que tenen efectes negatius per a la salut individual i la col·lectiva.
4. Elaborar i posar en pràctica un programa d'activitat física i salut i incrementar les capacitats físiques implicades a partir de l'avaluació de l'estat inicial.
5. Resoldre situacions motrius esportives donant prioritat a la presa de decisions i utilitzant elements tècnics apresos a l'etapa anterior.
6. Dur a terme activitats fisicoesportives a l'entorn i demostrar actituds que contribueixin a conservar-lo.
7. Organitzar activitats físiques com a recurs per ocupar el lleure i el temps d'oci, participar-hi i valorar els aspectes socials i culturals que hi estan associats.
8. Dissenyar i practicar, en petits grups, composicions amb base musical o sense com a mitjà d'expressió i de comunicació.
9. Conèixer la diversitat d'activitats físiques, lúdiques i esportives com a elements culturals i valorar-les tant des de la perspectiva de participant com des de la perspectiva d'espectador.

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS	Data:	
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 55/63


10. Conèixer, valorar, practicar i transmetre els jocs tradicionals de les Illes Balears com a elements característics de la nostra cultura.

11. Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació com a font de consulta i com a recurs de suport per assolir els aprenentatges en entorns col·laboratius.

b) La seqüència dels continguts.

Continguts, criteris d'avaluació i estàndards d'aprenentatge avaluables

BLOC 1. SALUT
Continguts
Nutrició i activitat física i esportiva. Coneixement de les necessitats nutritives de les diferents activitats físiques i esportives. Adopció d'hàbits alimentaris correctes.
Aplicació de diferents mètodes i tècniques de relaxació.
Beneficis de la pràctica d'una activitat física regular i valoració de la incidència que té en la salut.
Anàlisi de la influència dels hàbits socials positius: alimentació adequada, descans i estil de vida actiu.
Anàlisi de la influència dels hàbits socials negatius: sedentarisme, drogoaddicció, alcoholisme, tabaquisme, etc.
Anàlisi de les sortides professionals relacionades amb l'activitat física i l'esport.
Fonaments biològics de la conducta motriu.
Factors que influeixen en el desenvolupament de les capacitats físiques relacionades amb la salut. Principals adaptacions funcionals a l'exercici físic.
Execució de sistemes i mètodes per desenvolupar la condició física.
Planificació del desenvolupament de les capacitats físiques relacionades amb la salut.
Elaboració i posada en pràctica, de manera autònoma, d'un programa personal d'activitat física i salut tenint en compte factors com la freqüència, la intensitat, el temps i el ti-

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS	Data:	
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 56/63

pus d'activitat.

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

Acceptació de l'autonomia i la responsabilitat en el manteniment i/o la millora de la condició física.

Valoració de les activitats esportives com a forma de millorar la salut.

Col·laboració en l'organització i la realització d'activitats a l'entorn.

Adopció d'hàbits esportius saludables.

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

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

Continguts

Realització de jocs i activitats orientats a aprendre els elements tècnics, tàctics i reglamentaris d'un o diversos esports d'adversari, de col·laboració o de col·laboració-oposició.

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

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

Execució d'habilitats motrius vinculades a accions motrius individuals.


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

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

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

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

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

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS	Data:	
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 57/63

Continguts

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

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

BLOC 4. CONTINGUTS COMUNS A TOTS ELS BLOCS

Continguts

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

Mesures de seguretat i primers auxilis.

Normes de seguretat que s'han de tenir en compte a l'hora d'usar els materials i les instal·lacions per dur a terme activitats físicoesportives i artisticoexpressives.

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


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

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

Elaboració de presentacions en diferents suports multimèdia.

SEQÜENCIACIÓ DE LES UNITATS DIDÀCTIQUES EN BATXILLERAT

CURS	TEMPORALIZACIÓ	TÍTOL DE LA UNITAT DIDÀCTICA	SESSIONS
1r. BTX	1 ^a AVALUACIÓ	1- Test inicial de condició física. 2- El meu programa de condició física i salut: resistència aeròbica.	

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS	Data:	
	MP02 ENSENYAMENT I APRENENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 58/63

	2 ^a AVALUACIÓ	<p>3- Organització d'una activitat esportiva: el meu esport. Esport com a fenomen social.</p> <p>4- Hàbits saludables i pràctiques negatives per la salut (sedentarisme, tabac i drogues). Nutrició i activitat física.</p>	
	3 ^a AVALUACIÓ	<p>5- El meu programa de condició física i salut: la força.</p> <p>6- Activitats físiques al medi natural a Menorca: Camí de cavalls.</p>	

c) Els mètodes pedagògics.

Veure punt 6: metodologia

d) La distribució espai-temps.


Veure punt 6: metodologia apartat b)

e) Les activitats d'ampliació i de reforç.

Veure punt 6: metodologia apartat a)

f) Els criteris d'avaluació i de qualificació.

BLOC 1. SALUT
Criteris d'avaluació
<p>1. Millorar o mantenir els factors de la condició física i les habilitats motrius amb un enfocament cap a la salut tenint en compte el propi nivell i orientar-los cap a les pròpies motivacions i cap a estudis o ocupacions posteriors.</p> <p>2. Planificar, elaborar i posar en pràctica un programa personal d'activitat física que incideixi en la millora i el manteniment de la salut aplicant els diferents sistemes de desenvolupament de les capacitats físiques implicades i tenint en compte les pròpies característiques i el nivell inicial, i avaluar les millores obtingudes.</p> <p>3. Valorar l'activitat física des de la perspectiva de la salut, el gaudi, l'autosuperació i les</p>

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS	Data:	
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 59/63

possibilitats d'interacció social i de perspectiva professional i adoptar actituds d'interès, respecte, esforç i cooperació en la pràctica d'aquest tipus d'activitat.

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

Criteris d'avaluació

1. Solucionar de forma creativa situacions d'oposició, de col·laboració o de col·laboració-oposició en contextos esportius o recreatius, adaptant les estratègies a les condicions canviants que es produeixen durant la pràctica.

2. Resoldre situacions motrius en diferents contextos de pràctica aplicant habilitats motrius específiques amb fluïdesa, precisió i control, i perfeccionar l'adaptació i l'execució dels elements tècnics desenvolupats al cicle anterior.

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

Criteris d'avaluació

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

BLOC 4. CONTINGUTS COMUNS A TOTS ELS BLOCS


Criteris d'avaluació

1. Mostrar un comportament personal i social responsable, amb respecte a si mateix, als altres i a l'entorn en el marc de l'activitat física.

2. Controlar els riscos que poden generar la utilització dels equipaments, l'entorn i les pròpies actuacions a l'hora de dur a terme les activitats fisicoesportives i artisticoexpressives i actuar de forma responsable tant individualment com en grup.

3. Utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació per millorar el propi procés d'aprenentatge, aplicar criteris de fiabilitat i eficàcia en la utilització de fonts d'informació i participar en entorns col·laboratius amb interessos comuns.

Observació: En relació als criteris de qualificació, ens remetem als criteris de qualificació a l'etapa d'ESO, en els quals es trobaran també els corresponents a BATXILLERAT. Punt 7: avaluació apartat c)

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS	Data:	
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 60/63

g) Els estàndards d'aprenentatge avaluables.

BLOC 1. SALUT

Estàndards d'aprenentatge avaluables

1.1 Integra els coneixements sobre nutrició i balanç energètic en els programes d'activitat física per a la millora de la condició física i la salut.

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

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

1.4. Arriba als seus objectius de nivell de condició física dins els marges saludables i assumeix la responsabilitat de posar en pràctica el seu programa d'activitats.

2.1. Aplica els conceptes apresos sobre les característiques que han de tenir les activitats físiques amb un enfocament saludable al disseny de pràctiques tenint en compte les pròpies característiques i interessos personals.

2.2. Avalua les pròpies capacitats físiques i coordinatives i considera les pròpies necessitats i motivacions com a requisit previ per planificar-ne la millora.

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


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

2.5. Comprova el nivell d'assoliment dels objectius del seu programa d'activitat física i reorienta les activitats en els casos en què no s'arriba al que s'esperava.

2.6. Planteja i posa en pràctica iniciatives per fomentar un estil de vida actiu i per cobrir les pròpies expectatives.

3.1. Dissenya i organitza activitats físiques com a recurs d'oci actiu i hi participa, valora els aspectes socials i culturals i les possibilitats professionals futures que hi estan associats i identifica els aspectes organitzatius i els materials necessaris d'aquestes activitats.

3.2. Adopta una actitud crítica davant les pràctiques d'activitat física que tenen efectes negatius per a la salut individual o la col·lectiva i davant els fenòmens socioculturals re-

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS	Data:	
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 61/63

lacionats amb la corporalitat i els derivats de les manifestacions esportives.

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

Estàndards d'aprenentatge avaluables

1.1. Desenvolupa accions que el condueixen a situacions d'avantatge respecte a l'adversari en les activitats d'oposició.

1.2. Col·labora amb els participants a les activitats físicoesportives de col·laboració o de col·laboració-oposició i explica l'aportació de cada un.

1.3. Exerceix les funcions que li corresponen en els procediments o sistemes posats en pràctica per aconseguir els objectius de l'equip.

1.4. Valora l'oportunitat i el risc de les seves accions en les activitats físicoesportives desenvolupades.

1.5. Planteja estratègies davant les situacions d'oposició o de col·laboració-oposició i les adapta a les característiques dels participants.

2.1. Perfecciona les habilitats específiques de les activitats individuals que responen als seus interessos.

2.2. Adapta la realització de les habilitats específiques als condicionants generats pels companys i els adversaris en les situacions col·lectives.

2.3. Resol amb eficàcia situacions motrius en un context competitiu.

2.4. Posa en pràctica tècniques específiques de les activitats en entorns no estables i analitza els aspectes organitzatius necessaris.

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


Estàndards d'aprenentatge avaluables

1.1. Col·labora en el procés de creació i desenvolupament de les composicions o muntatges artisticoexpressius.

1.2. Representa composicions o muntatges d'expressió corporal individuals o col·lectius ajustant-se a una intencionalitat estètica o expressiva.

1.3. Adequa les seves accions motrius al sentit del projecte artístic expressiu.

BLOC 4. CONTINGUTS COMUNS A TOTS ELS BLOCS

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS	Data:	
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 62/63

Estàndards d'aprenentatge avaluable

1.1. Respecta les regles socials i l'entorn en què es duen a terme les activitats físicoesportives.

1.2. Facilita la integració d'altres persones en les activitats de grup, les anima a participar-hi i respecta les diferències.

2.1. Preveu els riscos associats a les activitats i els derivats de la pròpia actuació i de l'actuació del grup.

2.2. Utilitza els materials i els equipaments atenent les especificacions tècniques d'aquests.

2.3. Té en compte el nivell de cansament com un element de risc a l'hora de fer activitats que requereixen atenció o esforç.

3.1. Aplica criteris de recerca d'informació que garanteixen l'accés a fonts actualitzades i rigoroses d'aquesta matèria.

3.2. Comunica i comparteix la informació amb l'eina tecnològica adequada per difondre-la o discutir sobre aquesta.

h) Els materials i recursos didàctics que s'han d'utilitzar.

Veure punt 6: metodologia apartat c)

i) Els procediments de suport i de recuperació.


Veure punt 7: avaluació apartat d)

j) Les estratègies i els procediments d'avaluació del procés d'ensenyament-aprenentatge.

Veure punt 7: avaluació apartat a)

j) La contribució de la matèria a l'adquisició de les competències clau.

Veure punt 3 índex.

	IES PASQUAL CALBÓ I CALDÉS	Data:	
	MP02 ENSENYAMENT I APRENTATGE	MOD020201	
	PR0202 Programació Programació Departament didàctic	REV 3	Pàg. 63/63